# عش مطمئناً

## واستمتع بالحياه

تأليف

مصطفى وهبه

مكتبة جزيرة الورد بالمنصورة

الطبعة الأولى

١٤١٩هـ - ١٩٩٩م

مكتبة جزيرة الورد بالمنصورة
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت : ٣٥٧٨٨٢ / ٠٥٠

## مقدمة

# هذا الكتاب

فى هذا الكتاب خطة للسعادة ، والصحة البدنيـــة والنفســـية ، والنجاح فى الحياة .. وضعها أحد المتخصصين فى علــــم النفـــس والاجتماع ، وأحد الأطباء المعالجين لمئات ، بــــل آلاف الأفــراد الذين شاءت الظروف أن ينحرفوا عن الطريـــق الســليم للســعادة والاطمئنان النفسى .

فالكتاب يبحث فى الاتزان الفكرى والتفكير البنَّاء ، وكيـــف تكون إنساناً سوياًّ ، وكيف ننظر إلى الأشخاص العصابيين أو الغير أسوياء على أنهم بشر ، وكيف نتعامل معهم . وما هـــى ســمات الشخصية المنفّرة ، وكيف نتجنب الإرهاق العصبى ، وسوء الهضم العصبى ، وكيف نتخلص من الإحساس بالذنب والإحساس بالنقص، وغيرهما من المشاعر والإحساسات التى يمكن أن تنغــص علينــا حياتنا وتجعلنا أشقياء . ثم هو يرسم فى النهاية خطة أو برنامجــا للسعادة .

ولأننا فى أشد الحاجة لمعرفة كل ذلك ؛ حتـــى يتحقــق لنـــا الاطمئنان النفسى والسعادة ، فقد ترجمنا لك ــ عزيزى القـــارئ ــ هذا الكتاب ، الذى يمتاز أسلوب كاتبه بالبساطة والدقة العلمية فـــى آن واحد ! راجين بذلك أن نكون قد وفقنا فى الاختيار أولاً ، وفـــى تلبية الاحتياج المعرفى ثانياً .

المترجم

## الفصل الأول

# هل أنت متزن وتفكيرك بنَّاء ؟!

كشفت لنا دراسات **فرويد** ( رائد مدرسة التحليل النفسى فى العصر الحديث ) ، وأبحاثه التى أجراها على مرضاه ، أن نفس الإنسان تتنازعها ثلاث قوى : اللاشعور .. والشعور .. والضمير .

واتضح لنا من خلال ما قدمه فرويد من نظريات ، أن اللاشعور عبارة عن مخزن كبير لكل ذكريات وتجارب الماضى التى نمر بها فى حياتنا .. وهذه الذكريات والتجارب المختزنة تكون دائماً جاهزة ومعدة للاستخدام ، أو مهيأة للظهور فوراً ، كلما مست الحاجة إليها .

أما اللاشعور فمجاله التجارب التى تقع اليوم ، أو التى يُنتظر حدوثها فى الغد .

والحياة بالطبع .. تبدأ جديدة كل يوم .. ولكن الكيفية التى نواجه بها اليوم الجديد .. وموقفنا من أحداثه يصطبغان فى الغالب بتجاربنا الماضية ، وما كان منا حيالها . ونحن لا ندرك تأثير اللاشعور ، وإن كنا أحياناً نسأل أنفسنا :

– تُرى ما الذى حملنى على أن أفعل ذلك ؟ .. ولماذا ارتكبت هذه الحماقة دون تفكير ؟ ..

إن أسلوبنا فى مواجهة المواقف المختلفة ، قد أصبح عادة اكتسبت على مر أيام وسنوات حياتنا .

إننا نتعلم كيف نمشى ،وكيف نغتسل ، وكيف نرتدى ثيابنا ،

وكيف نأكل .. وهذا الذى نتعلمه نفعله بعد ذلك ( أتوماتيكياً ) دونما أى تفكير .. فقد تعوَّدناه .

وبالطريقة نفسها نكتسب عادة التفكير ؛ فلو تعلمنا كيف نعامل الناس برفق وأدب ، وكيف نواجه ما قد يصيبنا من ضرر ، أو يضايقنا بابتسامة ( فيها سخرية ) .. وكيف نحوّل نظرنا إلى الجانب المشرق للحياة ، فأكبر الظن أننا سننهج هذا النهج فى أعمالنا وتفكيرنا طوال حياتنا .

ومن ناحية أخرى ، لواعتدنا سرعة الغضب ، والرد القاسى الجاف ، والتشكيك ، والغش ، والكذب ، والخداع ؛ فإن أعمالنا ستتجه اليوم نفس اتجاهها بالأمس .

وكلما اتسعت دائرة ثقافتنا ، وارتقى تعليمنا ( الذى نتلقاه من البيت أو المدرسة أو الحياة ذاتها ) .. احتدم الصراع بين شعورنا ولا شعورنا ، من أجل العمل بطريقة أفضل .. وكثيرا ما يؤدى هذا الصراع إلى تبديد جهدنا وطاقتنا ، كما قد يحول بين العقل وبين معالجة الأمور الجليلة التى تمر بنا فى حياتنا معالجة سليمة .

وكما يختزن اللاشعور التجارب المؤلمة التى مرت بنا فى حياتنا ، فإنه يتسع ليختزن أيضاً التجارب السارة والعادات الحميدة فى التفكير والعمل ، فالموسيقى العذبة مثلاً ، ترتد بنا إلى الذكريات الجميلة والأوقات السعيدة التى قضيناها مع من نحب من الأقارب

والأصدقاء . والإحساس الجميل الذى يطغى علينا عند سماع تلك الموسيقى ، ينبعث مما رسخ فى أعماقنا من ذكريات سعيدة . وفى بعض الأحيان تردنا الموسيقى إلى الذكريات الحزينة ، وإلى الأسف والندم على ما سلف من أيامنا هباء ، وإلى الأخطاء التى ارتكبناها فنبكى .

واللاشعور هو خزانة ودائعنا ، فليس فيه شىء لم نودعه بأنفسنا . والبواعث أو الدوافع التى تدفع إليها نزعاتنا البدائية ، والتى لا تتسق أو تنسجم مع المجتمع المتحضر ؛ لو سُمح لها بالظهور ، فهى لاشك ستصبغ حياتنا اليومية بصبغتها ، وتفسد نظرتنا للأمور . ومن أجل هذا ينشب الصراع بين الضمير – الذى يعمل من أجل الحياة المنسجمة – وبين اللاشعور – الذى يحول هذه الرغبات المضادة أو غير المتسقة مع المجتمع ... فإذا ما اشتد هذا الصراع ونما ، ولَّد كل صنوف الأعراض العُصابية .

اللاشعورإذن ، يحوى النزعات الفطرية والرغبات البدائية ، كما يحوى التجارب الماضية ( سواء كانت مؤلمة أو سارة ) .. وغنى عن القول أننا كثيراً ما نتخذ من الوراثة ، أو الفقر ، أو القصور البدنى مبرراً لأعمالنا العُصابية ( أو النفسية غير المتزنة ) والواقع أنه ليس لتلك الأعمال من تبرير ،إلا أن صراعاً قد نشب بين لا شعورنا وضميرنا ، فرغباتنا البدائية قد أحكم الضمير

الإغلاق عليها فى مخزن اللاشعور .. ومحاولة هذه الرغبات الظهور أو الخروج من ذلك المخزن ، هو الذى يولِّد الأعراض العُصابية ، أو السلوك العُصابى ( غير السوى ) ، أما إذا سُمح لهذه الرغبات بالظهور ، فالمجتمع عندئذ هو الذى يعانى الغُرم ، فنسمع عندئذٍ بروح أُزهقت ، أو نار شبّت لا يُعرف مُشعلها ، أو عذراء أُغتصبت !

على أن الأمر لا يبلغ هذا الحد دائماً ، فإننا لا نسمح لرغباتنا البدائية أبداً أن تظهر ، بل نكبتها ونجتهد فى كبتها ، ونكتفى بمعاناة أعراض نضالها مع الضمير فى سبيل الخروج ! وكثيراً ما يخشى العصابيون أن يرتادوا منطقة لا شعورهم ويستكشفوا خباياه ، خوفاً مما قد يتكشف لهم ، فالتنقيب فى اللاشعور أشبه ما يكون بالأكل من الشجرة المحرمة ، غير أن دراسات فرويد وأبحاث قد كشفت لنا أن الاتزان لا يتم إلا بإيجاد التوافق بين هاتين القوتين المتصارعين : اللاشعور والضمير .

خذ مثلاً شخص عثر وهو فى طريقه إلى العمل ، على محفظة بها مبلغ كبير من المال . فى الغالب ستغريه المحفظة بما تحتوى عليه من مال ، بأن يحتفظ بها ، وسيفكر فى الأشياء الكثيرة التى يمكن أن يشتريها بهذا المال .. وهذه الأشياء التى سيتمكن من شرائها ستعطيه إحساساً مؤقتاً بالسعادة والأمان .. فيشترى ملابس

جديدة .. وسيعود إلى منزله ، ومعه بعض اللعب لأطفاله (إن كـان متزوجاً ) و .. إلخ . إن شعوره بالأمان والسعادة التـى سـتغمره بالتأكيد ستكون على حساب شـقاء وتعاسـة الغـير ( الـذى فقـد المحفظة)، وهذا الشعور الموجود فى كل منا ، نابع مـن غريـزة حفظ الذات .. ولكن هذا الشخص سيجد نفسه معذَّبا بصوت الضمير الذى يلح عليه قائلاً : " يجب أن تعيد المحفظـة إلـى صاحبـها ، فاسمه وعنوانه مسجلان على بطاقته الموجودة بالمحفظة .. مـاذا سيكون شعورك لو كنت أنت الذى فقدت المحفظة هـل يمكـن أن تحس بالسعادة ، وأنت تعلم أن الذى فقد المحفظة لابد أنـه يعـانى الآن بسبب ما فقده ؟ " هذا هو صوت الضمـير الـذى يخاطبـه ، وعلى الرغم من ذلك فقد يصر هذا الشخص على الاحتفاظ بـالنقود وإنفاقها .. ثم ما يلبث شعوره بالجرم الذى ارتكبه أن يتجلـى فـى صورة صداع نصفى يعانى منه فترة طويلة .. ولا يتبادر إلى ذهنه أن هناك علاقة بين احتفاظه بالمحفظة والنقود ، وهـذا الصـداع النصفى !

على هذا النمط يكون مسلكنا النفسى أو العقلى فى عديد مـن الاضطرابات العُصابية ، فالضمير – وهو المسئول هنا عن شـعور هذا الشخص بجرمه – يقف حاجزاً بين الشـعور – واللاشـعور ، ويصد النزعات غير المهذبة التى يمكن أن تعـود بالضرر علينـا وعلى الآخرين .

وثمة عُصابيون كثيرون يقاسون من إحساس كاذب بالذنب ، أو ما يسميه الناس " وخز الضمير " ، فهم يأخذون الحياة مأخذ الجد، وهم بطبيعتهم مفرطو الحساسية ، حتى أنهم يعتبرون كل متعة طبيعية فى الحياة ، جريمة وخطيئة . مثلهم فى ذلك مثل المرأة التى تفضل أن تعيش بدون زواج ، وأن تتكلف حشمة حمقاء، وأدبا زائفاً ، على أن تحب وتتزوج !

والأشخاص ( الأسوياء ) لا يولّون ظهورهم للاشعورهم ، ولا يتحدون ضمائرهم ، ولا يكبتون نزعاتهم التى تسبب المتاعب ، ولا يفصحون عنها ، وإنما يتعلمون أن يفهموا هذه النزعات ويكبحوا جماحها : إما بتأثير تعاليمهم الدينية ، وإما عن طريق احترامهم للقواعد الاجتماعية ، لقد تعلموا أن الحياة معادلة بين الألم والسرور ، وبين الحزن والفرح ، وفى حين أن ( العُصابيين ) يسرفون فى الروغان والهروب من تبعات الحياة ومسئولياتها ، فإن ( الأسوياء ) يعرفون أن عليهم أن يقدموا التضحيات عن رضى ، وأن يواجهوا تبعاتهم ومسئولياتهم وجها لوجه ، وأن يتحملوا قدرا من الألم والمشقة دون شكوى ، وأن يمارسوا الاعتدال فى طلب الملذات والمتع .

ويحضرنى هنا قول " **هربرت سبنسر** : " إن العقل هو الذى يصنع الخير والشر، وهو الذى يجعل الإنسان سعيداً أو شقياً .. غنياً أو فقيراً " .

نعم .. فإن العقل قادر على التفكير المنحرف الذى يؤدى إلى ارتكاب الجرائم ، أو التفكير السلبى ..؟ وقادر فى نفس الوقت على التفكير البنَّاء أو الإيجابى .

**وإليك هذه المقترحات التى تساعدك على اكتساب النوع الأخير من التفكير :**

- تعلم أن تستبدل بالرأى السلبى رأياً إيجابياً ، فخير للمرء ألف مرة أن يتطلع إلى المستقبل ، من أن يظل يذكر ضروب فشله القديمة . إنك لا تستطيع إصلاح الماضى ، ولكن الحاضر والمستقبل هما من صنع يديك ، فدبّر أمرهما واستمتع بهما .
- لا تجتهد فى طلب الكمال .. فمن يطلب الكمال كمن يطلب أن يكون نزقاً طائشاً ، كلاهما عصابى ! وتأكد من أنك ستنعم بالحياة إذا التزمت الاعتدال ، فالحياة المعتدلة أو المتزنة تقع فى دائرة قدرتك على إيجاد التوافق بين الرغبة فى اللذة التى يوحى بها اللاشعور ، وبين المطالب التى يفرضها ضميرك . واذكر أن الحوادث التى تقع لنا هى التى تشيّدنا أو تحطمنا ، فرد الفعل لهذه الحوادث هو الذى له خطره وتقديره ، فاستمتع بعواطفك ومشاعرك ، ولكن لا تجعلها تتحكم فيك أو تسيطر عليك .

- احذر أن تجعل اللهوغاية فى الحياة ، فمتطلبات حياتنـــا لا تتحقق باللامبالاة أو الاستهتار .
- اذكر أن فينا جميعاً نزعات ورغبات نحـــن مضطـــرون لكبحها ، فإذا لم نكبحها فإنها ستفضى إلىعـــدم الانســـجام والتوافق . والكشف عن رغباتنا المكبوتة وتسليط الضـــوء عليها يقللان من مخاوفنا .. فتعلـــم أن تواجـــه بشـــجاعة النزعات المتغلغلة فىأعماقك ، وتقبلها على علاتها !

*****************

**********

## الفصل الثانى

# هل أنت إنسان سَوى ؟!

**هل نحن جميعاً عُصابيون ؟**

سؤال قد يبدو غريباً .. والجواب عليه أغرب ؛ فكـــل منـــا عُصابى بدرجة أو بأخرى ! .. فمن منا ليست له طريقته الذهنيـــة الخاصة فى اللف والدوران والهروب أحياناً من مواجهة مشـــكلات واقعة ، ومن منا ليست له أوهامه ومخاوفه ؟ ..

يفرّق الأطباء النفسيون وعلماء الاجتماع بين الأفراد ، بقـــدر ما يبدونه من كبح لأنفسهم ، وما يظهرونه مـــن سـبل لمواجهـــة مواقف الحياة المختلفة .

**ويقسّمون الناس بوجه عام إلى خمسة أقسام رئيسية :**

١- أسوياء .

٢- عصابيون .

٣- سـيكوباتيون " المجرمـون ، والقتلـة ، ومنتـــهكى الأعراض".

٤- معتوهون " الذين لديهم نقص أو خلل فى عقولهم " .

٥- مجانين .

ومن هذا نرى أن الأسوياء ليسوا إلا قسماً واحداً من الناس...

**فمن هو الإنسان السوى ؟**

إن الإنسان السوى هو الذى يخلو مـــن أعـــراض الصـــراع العقلى، وله قدرة مرضية على العمل ، ويستطيع أن يحب إنســـاناً آخر إلى جانب حبه لنفسه .

**والسؤال الآن :**

هل يمكن أن يتحول الإنسان العصابى إلى إنسان سوى ؟

والجواب هو : نعم .. وبكل تأكيد .

فكلمة سوى ما هى إلا تقدير نسبى .. فما يمكن أن يكون سلوكاً سوياً أو طبيعياً فى مكان ما ، يمكن أن يكون سلوكاً شاذاً فى مكان آخر ، فمثلاً إذا تزوج شخص من بلد فى أواسط أفريقيا ، وحضر حفل زفافه حافى القدمين .. فذلك سلوك طبيعى منه .. أما إذا تزوج شخص آخر فى بلد أوروبى مثلاً ، وظهر فى حفل زفافه حافى القدمين .. فبالتأكيد سيثير شكا فى قواه العقلية ، وربما قُبض عليه للتأكد من حالته !

**والسؤال الآن : ما هى القدرات التى يتحلى بها من يمكن وصفهم بأنهم أسوياء .**

يمكن إيجاز تلك القدرات فيما يلى :

**١- القدرة على إثبات النضج الانفعالى :**

كأن تكون لهم علاقة قوية بآبائهم ، ويكونوا مع ذلك مستقلين فى التفكير والعمل ، معتمدين على ذواتهم ، قادرين على مساعدة أنفسهم بأنفسهم .

ذهبت فتاة فى السابعة والعشرين من عمرها إلى طبيب نفسى، تشكو من أنها اعتادت منذ عدة سنوات أن تمضغ عيدان الثقاب،

وتبتلعها . وعللت ذلك بعصبيتها وقلقها الدائم . ثم حدث أن انتقلت إلى العمل فى مدينة أخرى ، غير التى ولدت وترعرعت بها وكانت تكتب إلى أمها رسالة كل يوم تقريباً . وقد كشفت الرسائل عن تعلق الفتاة الشديد بأمها ، تعلقاً عُصابياً ( أو مرضياً ) .. ثم تفاقمت حالة هذه الفتاة ، حين التقت بشاب وأحبته ، ولكنها خافت الزواج منه خوفاً شديداً .

إن هذه الفتاة بالطبع ، وبرغم سنها ، لم تفطم " سيكولوجياً ".. وهذا ما يفسر عادة مضغ عيدان الثقاب ، وقد كانت من الوجهة الانفعالية طفلة لم تنضج بعد النضج الذى يؤهلها للزواج .

والتعلق بالأم ، كما أثبتت التجارب والبحوث ، عادة منتشرة ، سواء بين الفتيات أو الفتيان .

والفتاة العصابية لا تتحمل الحياة الزوجية ، لذلك سريعاً ما تعود إلى أبويها حين يسوء الأمر بينها وبين زوجها . والأمر نفسه ينطبق على آلاف من الفتيان الذين لم يتخلصوا بعد من الرباط الذى يشدهم إلى أمهاتهم .. أما الإنسان السوى ، فهو ذلك الإنسان الذى لا يعتمد على أحد – غير نفسه – لحل ما يواجهه من مسئوليات .

**٢- القدرة على تقبل الواقع :**

إن الإنسان السوى يعلم تمام العلم ، أن الحياة كفاح فى سبيل البقاء .. لذلك فهو دائماً متأهب العقل والمشاعر لصدمات الحياة .

وهو كذلك موقن أنه يحيا فى عـــالم ملـــىء بضــروب الصـــراع والحيرة، وكافة المنغصات ، ولكنه مع هذا كله لا يغـــدو مســتخفاً بالحياة ، بل يعتقد دائماً أن الحياة – بكل حلوها ومرها – وغريبـــة وجذابة .. ودائماً ما يجد فى نفسه الباعث على الفعـــل والعمـــل ، ويقابل الشدائد بحماسة منقطعة النظير ، وعلى استعداد لمواجهة أى حظ سيئ يعترضه فى حياته .

**٣- القدرة على الانسجام مع غيره :**

والإنسان السوى ، يستطيع بشخصيته المزية ، أن يكيف نفسه لكثير من المواقف المتغيرة وسر قدرته على التوافق مع النـــاس ، هو قدرته على إخضاع انفعالاته لرقابة عقله وسيطرته .

أما الإنسان العصابى ، فيصدر سلوكه بناء على انفعالاتـــه ، فى حين يتدبّرالإنسان السوى الأمور ويدرسها قبل أن يقدم على أى فعل أو يتخذ قراراً . فهو لا يسمح بأن يتسلط عليـــه الـــهوى ، أو الانفعال.. لأنه يعلم بأن العالم ليس ملكاً لأحد ، وأن التعاون أفضل من التدافع بالمناكب ( أو التزاحم ) . وهو لا يتدخل فـــى شـــئون غيره ، ويفضل أن يدرس المسألة ( أى مسألة ) ، بـــدلاً مـــن أن يشغل نفسه بجدل عقيم . وهو من الحزم بحيث لا يخلـــق لنفســـه أعداء .. وهو كيّس ، لبق ، صادق ، يتحلى بروح الدعابة ، غـــير أنانى ، يتقبل نقد غيره له تقبلاً حسناً .وهـــو بالإضافة إلى كل ذلك

يبذل قصارى جهده للحيلولة دون انفجار غضبـــه أو غيرتـــه ، أو حقده .

أما الإنسان العصابى ، فهو علىالنقيض من ذلك كلـــه حـــاد الطبع ، شديد الحساسية ، سريع الانفعال .

**٤- القدرة على حب الغير :**

قبل أن يكون فى مقدورنا ، أن نمنح حبنا لغيرنا ، يجـــب أن يكون هذا الحب مستقرا فى أعماق قلوبنا .. أو بمعنى آخر قبـلى أن تكون قد تذوقناه فى حياتنا .. وإنه لمن سوء الطالع أن بعض الآباء يعرّضون أبناءهم – عن عمد أوعـــن غـــير عمـــد – للتـــأثيرات العصابية المنبعثة من تعاستهم الشخصية . وكنتيجـــة لذلـــك نجـــد أشخاصاً أتوا من بيوت محطمة منهارة ، فعجزواعن إقامة علاقات ود ومحبة مع من يتزوجون ؛ ولأنهم كانوا ضحايا للتعاسة والشقاء، فإنهم شبوا على الرثاء لأنفسهم ، والإحساس بالمرارة تجاه أمهاتـــهم وآبائهم . وحين تزوجوا حملوا معهم إلى حياتـــهم الزوجيـــة عـــدم الرضا عن أنفسهم أولاً وعن الذين يشاركونهم حياتهم ثانياً ... إنهم يشعرون بأنه قد غُدر بهم ، وخُدعوا فى الحب الذى تشوقوا إليـــه ، ولا يستطيعون أن يتغلبوا على الجراح العاطفية التى أحدثها افتراق الوالدين أو طلاقهما . والعادة أن العُصابيين يـــتزوجون لأســـباب عُصابية ؛ وغـــالبا مـــا يخطئون اختيار شـــريك حياتهم .. وهـــم

يتزوجون بدافع التخلص من حياتهم الشقية التى عاشوها . وطبيعى أن مثل هذا الزواج ، لا تكون نتيجته إلا الشقاء والتعاسة .

بينما الإنسان السوى ، يحب نفسه بطريقة سوية .. ولأنه سعيد قبل الزواج .. أو على الأقل لم يكن شقياً ، ففى مقدوره حين يتزوج، أن يشرك غيره فى هذه السعادة .. والزواج بالنسبة له عبارة عن زمالة عاطفية تمتد طول العمر .

**٥- القدرة على فلسفة الحياة :**

وهى القدرة على اتخاذ فلسفة ترفعه فوق مستوى التعقيدات التى تعرض له فى الحياة اليومية .

إن الإنسان السوى هو الذى يكتسب الحكمة من تجارب الماضى وأخطائه ، ويستخلص طريقاً للحياة من شأنه أن يجعل تفاصيل تلك الحياة تمنحه السعادة . وهو قادرعلى الاسترخاء . والسعى الدءوب وراء منافذ التسلية ترويحاً عن رتابة الحياة .

إنه يعتقد أن الحب والعطف اللذين يمنحهما للغير ، سيرتدان إليه أضعافاً مضاعفة ، وأن رفقته للبشرهى المزية الكبرى التى يستطيع عن طريقها أن يظفر بالسعادة .

وأن القدرة على الاستمتاع بالحياة تنشأ عن نظرة فلسفية إلى الحياة ، أو مبدأ يعتنقه الإنسان .. وهو أن السعادة حالة ، يمكن أن تخلق خلقاً .

**من كل ما سلف ، يمكن أن نتبين أن فى وســـع الأشــخاص العُصابيين أن يتحولوا إلى أشخاص طبيعيين أو أسوياء إذا بذلـــوا جهداً لاكتساب ما يلى :**

١- اكتساب النضج الانفعالى .. بمعنى التحرر من عبوديـــة العائلة .

٢- تقبل الواقع . بمعنى العمل والســـعى للـــرزق دونمـــا شكوى .

٣- ترك القيادة فى كل التصرفات للعقل ، وليس للانفعال .

٤- خلق وتنمية القدرة على الحب . بمعنـــــى أن يكتشـــفوا الحب الكامن فى أعماقهم ، ثم يسمحوا بأن يشاركهم فيه الغير .

٥- اتباع طريقة فى التفكير أساسها تقدير كل ما هو جميـــل وطيب فى الحياة .

*****************

*********

## الفصل الثالث

# العصابيون أيضاً بشر !!

إذا ما تأملنا عمل الطبيب النفسى وما يفعله مع المريض النفسى ، فسنجده أشبه ما يكون بالمخبر السرى ، أو ضابط المباحث ، الذى يحاول أن يتلمس الطريق فى كل ما يعرض عليه من قضايا ، أو يحاول أن يمسك خيطاً رفيعاً يوصله فى النهاية إلى الكشف عن جوانب القضية الغامضة ... هذا بالضبط ما يفعله الطبيب النفسى مع مريضه النفسى .. أو مع الإنسان العُصابى ؛ فهو يحاول أن يكشف عن العوامل العميقة أو الأسباب الدفينة ، التى تختفى وراء شكوى المريض العُصابى . ولا يكتفى بظواهر المرض وأعراضه .. والعصابيون .. أو غير الأسوياء ، ليسوا إلا أفراداً اختلت شخصياتهم ، وأفسدت عقولهم – المسئولة أولاً وأخيراً عن اتزانهم – والأغلب أنهم ضحية طفولتهم الغير سعيدة ، لأن آباءهم ، لو بحثنا فى الأمر ، فى الغالب ، كانوا غير سعداء ! والعصابيون أقل من الناس العاديين نضجاً ، وأشد منهم عاطفة (تغلب عاطفتهم على عقولهم ) ، وأوفر حساسية ، وهم أميل إلى التوتر والعصبية ، سواء أثيروا أم لم يُثاروا ، كما أنه من العسير عليهم أن يواصلوا حياتهم باتزان ، بسبب فشلهم الشخصى فى ماضى تلك الحياة . على أننا إذا سبرنا أغوار شخصياتهم ، فإننا سنجدهم قوما ظرفاء !

كذلك هم على النقيض من أناس كثيرين أسوياء أو عاديين ، ذوو ضمائر حادة ويقظة جدا.

إنهم يعانون من شعور قوى بـــالذنب ، وعـــن غـــير وعـــى يعاقبون أنفسهم على ذنوبهم التى ارتكبوها ضد قوانين المجتمع غير المدونة ( الأعراف السائدة ) ، وذلك عن طريق العقاب الذاتى .

والعُصابيون أشد الناس حاجة إلى أن يفهمـــهم النـــاس ، ولا شىء يقلل من فرص شفاء العُصابى مثل إذلاله وامتهانـــه ، كـــأن تجعله يشعر بأنه مسئول عن مرضه . ويخطئ كثـــيرون عندمـــا يعتبرون الشخص العصابى متمارضاً يدعى المرض .

إن العُصابيين مرضى حقيقيون . ويجـــب ألا نفقـــد صبرنـــا معهم، أو نفترض أنهم مجرد مخادعون .

وفى أغلب الأحيان يكون العصابيون ذوى ضمائر متيقظـــة ، ومثالية عظيمة ، وطيبة شديدة .

وللعصابيين جميعاً شخصيتان ، شـــخصية ظـــاهرة ، تبـــدو عدائية .. وبالتالى تكون غيرمحبوبة ، وأخـــرى باطنـــة ، تحمـــل سمات الطيبة والعبقرية ، بل والظرف أيضاً .

وكم من شخصيات عظيمة فى التاريخ ، كانوا عُصـــابيين ، ومع ذلك كانوا موهوبين فى مجالات كثيرة .. أضف إلى ذلـــك أن لكل إنسان منا أصدقاء عُصابيون .

إن العداء الذى يظهره العُصـــابيون ، والـــذى يرمـــون بـــه الآخرين .. هو فى حقيقة الأمرعداء مصطنع .

وإذا كان العصابيون سريعى البكاء ، ودائمى الشكوى ؛ فذلك لأنهم يرغبون فى لفت الأنظار إليهم ، ويحتاجون إلى ما يؤكد لـــهم بأنهم غيرمنبوذين من مجتمع الناس المحيطين بهم .. إنهم أطفـــال فى حقيقتهم ، يتشوقون إلى من يحيطهم بالعطف والحنان .

إن الشعور بافتقاد الأمن ، أمرعام بين أغلـــب العُصـــابيين . ولذلك فهم يحتاجون إلى من يؤكد لهم باستمرار أنه ليســت هنـــاك كارثة ستحل بهم .

ولكى يمكن أن يُساس العصابى بطريقة ناجحة – سواء فـــى المنزل أو فى العمل – يجب أن يوضع نُصب العين مبدأ أساســى ، ألا وهو عدم احتقاره أو امتهانه . فاحتقار الشـــخص العصـــابى أو إذلاله ينتزع كل أمل فى شفائه .

فلو نفذنا من الشخصية الظاهرية الخارجية التى تبـــدو علـــى العُصابى إلى أغوار نفسه ، لتكشف لك فى داخله إخلاص صادق ، وطيبة قلب لاشك فيها . فعليك أن تعامله معاملـــة إيجابيـــة ، وأن تلفت نظره إلى قدراته وإمكانياته ، وستكون النتائج عندئذ مدهشة .

إن أغلب المحيطين بالشخص العُصابى ( وخصوصـــاً أهلـــه وأقاربه ) يتبعون أساليباً سلبية فى معاملتهم له ، ويذكرونه دائمـــاً بعجزه وعدم قدرته . ومما يزيد الأمر سوءاً اســـتخدام الأســـاليب اللاذعة ، أو استخدام المداهنة .

لأن الحزم ، والفهم ، والإيجابية فى التعامل ، هى أنجح الوسائل لمساعدة أولئك الذين استدار كل تفكيرهم إلى داخل أنفسهم فالعصابيون ينشدون من الناس أن يظهروا اهتماماً وحباً خالصاً لهم مهما كان قصورهم . إنهم فى حاجة إلى أصدقاء يستطيعون مساعدتهم على أن يحيوا حياة أكثر إرضاء لأنفسهم .

والحكمة المأثورة تقول : " اتخذ من الإنسان الذى تتعذر مسايرته ، صديقاً ، فلا تلبث أن تكتشف فيه إنساناً أكثر ظرفاً ولطفاً مما يظن أغلب الناس " .

والعصابيون يسلكون سلوكهم الشاذ لأنهم مدفعون بعوامل لا شعورية .. والواقع أنه لا يوجد فى العالم أناس أدنياء من أعماق قلوبهم ، فالسلوك الشاذ ، سواء أكان عصابياً أم إجرامياً أم جنونياً ، هو نتيجة انحراف عقلى بشكل أو بآخر .

إن معالجة ظواهر الانحراف فى السلوك ، الشائعة بين العصابيين تقع مسئوليته على عاتق المجتمع . ومما يجدر التنبيه إليه ، أننا كثيراً ما نوجه اللوم الشديد إلى الفرد بدلاً من أن نوجهه إلى البيئة التى ساعدت على انحراف هذا الفرد وإلى مرضه النفسى.

والحقيقة أن نظام التعليم يقع عليه بعض اللوم ؛ إذ إن كل اهتمامه ينصب على تعليمنا مهنة أو حرفة نكتسب منها رزقنا ، ولا يهتم بتعليمنا كى نحيا حياة آمنة مطمئنة .

**إننا بحاجة إلى أن نعرف المعنى الصحيح للحب ، وإلـــى أن نعرف كيف نقاوم مخاوفنا وأحقادنا ، وكيف نتغلب على أهوائنـــا ، وكيف نكون اجتماعيين ودودين ، وكيف نجد الرضى النفسى فـــى العمل ، وأكثر من هذا .. كيف نصـــل إلـــى النضـــج ، ونصبـــح مواطنين صالحين .**

إن قَدْر ومكانة أية أمة يتوقف على صحـــة أبنائـــها النفســـية والعقلية . وإن فى استطاعتنا أن نعمل الكثير لمن سقطوا فريســـة للتفكير المنحرف كى يشعروا بالأمان ، الذى بدونه لن يصلوا إلـــى التفكير الإيجابى السليم .

*****************

***********

## الفصل الرابع

# سمات الشخصية المنفرة

لاشك أن الشخص العُصابى ( أو غير السوى ) ؛ كثيراً ماينفر منه الناس المحيطون به ، وينفضّون من حوله ؛ فيجد نفسه يعيش وحيداً ، دونما صديق يلازمه ، أو حبيب يأنس به .. هذه حقيقة واقعية .. والحقيقة الأخرى أن هذا الشخص كثيراً ما يسأل نفسه : لماذا ينفض الناس من حولى ، ويبتعدون عنى .. لماذا لا يدعونى الناس إلى حفلاتهم .. ولماذا يتهربون منى ؟!

إن الشخص العصابى ؛ يرى عيوب الناس ، ولا يرى عيوبه هو نفسه .. وما ينقصه هوالتغلغل فىأعماق نفسه بحثاً عن الأسباب التى تجعله مختلفاً عن غيره من الناس .

كثيرا ما يسألنى المريض :

-كيف تستطيع أن تغيّرنى يا دكتور ؟ .. إنك تقول أنى طبعت على نموذج معين من السلوك ، وأن هذه الحال استمرت أعواماً ، فكيف أصبح مختلفاً عن ذى قبل ؟!

ويكون جوابى عليه :

- إن الرغبة فى التغير إلى الأحسن تعتبر نصف العلاج ، والخطوة الأولى الضرورية لذلك هى المعرفة .. معرفة مواطن العيب فى شخصيتك ، ثم يأتى بعد ذلك ، العمل على إزالتها .

**والآن .. ما هى العيوب التى تجعل الشخصية منفرة ، بحيث تجلب على صاحبها الشقاء ؟ ..**

يمكننا إيجاز تلك العيوب ( أو السمات ) فيما يلى :

**١- الشكوى الدائمة :**

إن الشخص الذى يتوهم أنه مريض ، يستمتع بترديد آلامه وأوجاعه الكثيرة .. وبالطبع ليس أثقل على النفس من سماع إنسان يشكوعلى الدوام .

قد ترى اثنان يصابان بالبرد .. فتجد أحدهما يتناول الدواء الذى يصفه له الطبيب ، ويلازم الفراش ، ويلتزم بالتعليمات الصحية إلى أن يُشفى ، بينما تجد الآخر يلقى فى لهفة وفزع ألف سؤال وسؤال : هل سينقلب هذا البرد إلى نزلة شعبية ؟ .. وهل يصح أن يدخن ؟ .. وهل يستطيع مغادرة الفراش ؟ .. وهل يجرب دواء قديماً كان قد سمع أنه يشفى من البرد ؟ .. إلخ تلك الأسئلة !

هذا النوع الأخير من الناس ، ساخط على كل شىء .. متذمر، ينشد لفت الأنظار إليه والعناية به . وقد يكون مثار الشكوى الدائمة العمل مثلاً ، لا المرض ، فقد يشعر مثل هذا الإنسان أن العمل ممل أو أنه جدير بعمل آخرأكثرأهمية من عمله الذى يقوم به، أو أن رئيسه رجل غير معقول ، يضطهده دائماً ... إلخ .

**٢- الاهتمام الشديد بالذات :**

وهذه صفة أخرى من صفات المتذمر الشكّاء . إنه يقيس كل شيء على نفسه ، فنجده يسأل نفسه : هل يؤثر هذا الشيء على نفسه ؟ .. ماذا أجني من وراء هذا الشيء ؟ ..

ويظل تفكيره محصورا على الدوام في الثياب التي يرتديها ، والطعام الذي يأكله ، والطريقة التي يلقاه بها الناس ، ويتساءل عما إذا كانت أعضاء جسمه تؤدي وظيفتها كما ينبغي .. وينزعج أيما انزعاج إذا ما أصابه خدش صغير في إصبعه أو إذا ما أصيب بإمساك - مثلاً .

مثل هذا الشخص الذي يحصر تفكيره واهتمامه في ذاته ، يكون غالباً أنانياً ، متفاخراً ، مغرورا ، في رأيه أن العالم لا يتحرك أو يدور إلا من حوله . ولا يدرك أنه ليس إلا فرداً واحداً من ثلاثة بلايين من البشر الذين يسكنون الكرة الأرضية ، التي ليست بدورها إلا كوكبا واحداً من كواكب لا حصر لها في هذا الكون الرحب .

**٣- عدم النضج العاطفي :**

وهذا عيب آخر من عيوب الشخصية ، يجعل صاحبها إنساناً منفراً ، مكروها من المحيطين به . فهو غيور ، متقلب المزاج ، يأذي مشاعره أي سلوك أو تصرف من الآخرين .. دائم الاعتماد على غيره .. وهو على الجملة طفل كبير .

وهذه " الصبيانية " التى تلازم المرء حتى بعد بلوغـه سـن الرشد ، تقع مسئوليتها على الآباء ، فمثـل هـذا المـرء ، علـى الأرجح، لقى من التدليل ما حال دونه ودون النمو ، فأصبح حـاد الإحساس بعجزه وقصوره ، منعدم الثقة فى نفسه .. إذا وقع فـى مأزق تلفت حوله باحثاً عن إنسان يخرجه منه ، كما أنـه يصبـح متعسفاً مستبداً إذا اعترض إنسان ما على رغباتـه ، وهـو علـى الدوام – وكنتيجة لشعوره بالنقص – متشبث بثياب أمه ، مسـتمتع بدور الطفل البالغ الكبير .

**٤- العناد :**

وهذه صفة أخرى ممقوتة من صفات الشـخصية .. والعنـاد ضرب من ضروب جمود الشخصية ، وليس أبغض إلى الناس مـن الشخص الذى يرى نفسه دائماً على حق ، ولا يمكن التلاقى معـه عند نقطة ، وهو أسعد ما يكون حين يستطيع أن يندمج فى مناقشـة غير معقولة .. كما أنه لا يعترف أبداً بقصوره أو خطأه .

وغنى عن البيان أن ضيق الأفق ، والتعصـب ( السياسـى والدينى ) شكلان من أشكال العناد . إن القارب يجـب أن يحتفـظ بتوازنه فى الماء حتى لا يغرق .. ومن الخير أن يجلس الإنسـان فى منتصفه وإلا مال ميلا خطيرا على أحد جوانبـه . ويكفـى أن توحى لصديقك بأنك لا تستطيع أن تقتنع بشىء مما يقول ، وأنـك عنيد صلب المراس ، فينفر منك .

### ٥- سرعة الغضب :

الإنسان السريع الغضب .. ذو شخصية دفاعية .. يشك دائماً في إخلاص أصدقائه ، ويمقت كل انتقاد . وكلمة واحدة مهينة كفيلة بأن تجعله كالبركان . وترجع ثورة وغضب هذا الإنسان إلى عدم رضائه عن نفسه .. **وبعد ، فالشخص السوى المتزن قد يضطرب، وتمر به لحظات سيئة ، وأيام حالكة ، ولكنه على عكس الشخص العُصابى ، لا يسمح لاضطراباته بأن تتمكن منه أو تتحكم فيه . إنه ينفض عن نفسه إساءة الناس ، ولا يسمح لهم بأن يجعلوه تعساً أو شقياً . والعاقل هو الذى لا يسمح لعواطفه أن تقوده فى الحياة . إن سرعة الغضب علامة من علامات سوء الهضم العقلى !**

## الفصل الخامس

# الإرهاق العصبى

الإرهاق أو التعب العصبى هو رد فعل عقلى وبدنى فى آن معاً ولعله اليوم أوسع انتشاراً من نزلات البرد!

فنظم المعيشة والحياة العصرية ، وظروف العالم المضطربة من حولنا فى كل مكان ؛ كلها أسباب تؤدى إلى الإرهاق أو التعب العصبى ؛ الذى يكاد يكون سمة مميزة من سمات القرن العشرين الذى يوشك على الانتهاء .

ولاشك أن التوتر العصبى والانفعال ، آفة من الآفات التى تجعلنا عاجزين عن بلوغ الحياة المطمئنة .

ويتجاوز أثرالتوترالعصبى نفوسنا ، أو صحتنا النفسية ، ليطول أبداننا ، ويؤثر على الصحة البدنية !

إن آلية التعب واحدة ، فالتعب الذى تشعر به ، بعد مشوار طويل ، أمضيته فى شراء بعض السلع ، أو بعد يوم من العمل المرهق فى المكتب ، أو بعد وقت طويل استغرقته فى مناقشات حادة .. هذا التعب الذى ينتابك أثره عليك واحد فى كل الحالات .. فالتعب شكل من أشكال التسمم الكيميائى ، يؤثرعلى الجهاز العصبى كله ، وبالتالى يغيرالسلوك العقلى للإنسان ، فيجعله سويع الغضب ، كما يجعله لا يستجيب لأى فعل إيجابى .

وما أكثر من يمضون قدماً فى عمل متواصل ، دون أن يمنحوا أجسامهم وعقولهم الراحة أو الفرصة الضرورية لاسترداد

قواهم .. وقد يشكوالبعض من الشعور بالإعياء الدائـــم وخــوران القوى ، دون أن يدركوا مصدرهذا الشعور .

وفى كلا الحالتين اللتين ذكرناهما ، نجد أن الأعراض واحدة: تعب شديد .. وأرق .. وسرعة غضب .. وعــدداً مــن الأوجــاع البدنية كالصداع .. إضافة إلى عدم التركـــيز الذهنـــى ، وانتفــاء الرغبة فى بذل أى مجهود ، أو القيام بأى عمل .

فإذا لاحظت على نفسك مثل هذه الأعراض ؛ فاعلم أنه إنــذار بأنك تقترب من طور الإعياء العصبى .. ويجب عندئذ أن تبـــادر إلى أخذ الحذر . وإلا كانت العواقب وخيمة .

ولإيضاح ما نقصده بكلمة : العواقب الوخيمة . نضرب لـــك المثال التالى :

-إذا كنت تقود سيارة فى الليل .. ولاحظت أنك تجنح عـــن الطريق .. أو يغالبك النعاس .. فمن الحكمـــة حينئــذ أن تتوقف بجانب الطريق ، وتأخذ قسطاً من الراحــة ؛ وإلا .. سيحدث ما يفاجئك ، ولا تتوقعه : ســـتنام فــوق عجلــة القيادة.. ولن تشعر بنفسك إلا وأنت مصطــدم بشـــجرة أو بسيارة أخرى قادمة من الاتجاه العكسى .

إن الشخص المرهق عصبياً ، أو الذى يعانى مـــن ( انـــهيار عصبى ) ، هو فى العادة إنسان يرفض أن يتريث أو يتوقف ســواء بدنياً أوعصبياً .

والتصادم الذى يحدث ( فى المثال الذى ذكرناه ) يكون نتيجة منطقية للتعب العصبى المتراكم .. ويحدث فى الغالب ، قبل أن يدرك الإنسان أنه قادم لا محالة !

**وفى الوسائل التالية ما يساعدك على اجتناب التعب العصبى وعواقبه** ، وطبعاً الدقة فى اتباع تلك الوسائل يضمن لك الاطمئنان النفسى ، والصحة العقلية الكاملة :

**١- لا تتجاوز حدود التعب :**

ليست كثرة العمل أو ساعاته الطويلة ، أو كمية العمل الذى تنجزه ، هىالسبب الأساسى فى الإعياء .. لا .. ليست هى السبب، وإنما السبب هو الطريقة التى تؤدى بها هذا العمل .

أعرف رجلاً يفاخر دائماً بأنه يعرف كيف يشغل نفسه فى مكان عمله ، ولا يضيع لحظة واحدة فى يوم عمله ، دون أن ينجز شيئاً من الأشياء .. إذا ما عاد إلى بيته ، يصبح فريسة الهياج والشكوى من إنهاك قواه .. وهو يتعجب لم لا ينال الرضى اللازم من رؤسائه ، أو ينال علاوة أو ترقية يستحقها .

إن خطأ هذا الرجل يكمن فى أنه يظن أن بالمداومة على الانشغال فى العمل ، يؤدى واجبه حق الأداء .

إن سر النجاح يكمن فى تعلم كيفية الاقتصاد فى نشاطنا ، وكيفية أداء الأعمال المنوط بنا أداؤها ، بطريقة استرخائية . اعمل لنشاطك ميزانية .. تماماً كما تعمل لمالك .. وكما أنك لا تبعثر

نقودك هنا وهناك ، كذلك يجب ألا تبعثر طاقتك أو نشاطك هبـــاء . فلا تحاول أن تزحم يومك ببرنامج أعمال أكثر مما تستطيع القيـــام به .. أو أن تقضى ساعات فى العمل أكثر مما هو معقول .. فكمـــا يسبب الإفراط فى الطعام سوء الهضم الغذائى ، يسبب الإفراط فـــى العمل أو التفكيرسوء الهضم العقلى !

**٢- احرص على أن تكون معتدلاً فى كل ما تفعله :**

إن الإفراط فى أى شىء مضر .. فالإفراط فى شرب القـــهوة مثلاً ، أو التدخين .. يؤدى إلى التوتر العصبى . وكذلك الإفـــراط فى الناحية الجنسية ، يؤدى إلى آثار سلبية ، وإلى عواقـــب غـــير محمودة. فإذا أردت لنفسك بدناً سليماً ، وعقلاً ســـليماً ، فـــاحرص على أن تكون معتدلا فى كل ما تفعله .

**٣- تعلم الاسترخاء :**

لم لا تتعلم أن تسترخى وأنت تمارس عملك .. فتسمح لنفســـك بأن تنالْ بعض الراحة بين كل فترة . فبذلك تسمح لعقلك ( بفرصـــة التنفس ) .

فمثلاً .. فى أثناء فطورك ، لا تتحدث عما تنوى شراءه بعـــد الظهر ، وإذا عدت إلى البيت .. انس ما حدث فى مكتب الوظيفة.. تعلَّم أن تضع متاعب العمل فى درج مكتبك ، مع الأعمال التى لـــم تنجزها بعد . فإن هناك دائماً غد لكل يوم !

والملل من العمل سبب آخر من أسباب الإعياء ، فقيامك بعمل لا تحبه ، أو أنت غير صالح له ، يبعث – بلا شك – على الركود الذهنى والتبلد العقلى . فإذا كنت مرغماً على الاستمرار فى هذا العمل من أجل كسب قوتك ، أو لأنك لا تجد عملاً غيره ، فعليك أن تعنى بأمر نزهاتك وهواياتك لتداوى نفسك من الملل . فإذا كان عملك – مثلاً – يتطلب منك الجلوس فترة طويلة أمام مكتب فاحرص على أن تمارس رياضة تتطلب الحركة ، أو أن تمشى كل يوم عدة كيلو مترات . وإذا كان عملك يتطلب استخدام ذراعيك أو ساقيك بكثرة ، فابحث عن الاسترخاء فى القراءة . ولا تحسب أن قضاء ثمانى ساعات أو عشر فى العمل ، معناه أن تكون حتماً منهوك القوى . إن هذا الشعور ناشئ من استخدامك بعض عضلات جسمك طوال اليوم ، وإهمال باقى العضلات .

إن الحياة الرتيبة ، التى تتمثل فى أداء عمل واحد كل يوم ، ثم العودة إلى المنزل ، وتناول الغداء ، والإيواء إلى الفراش مبكراً، للاستيقاظ مبكراً ،وإعادة الكَرّة مرة أخرى .. مثل هذه الحياة كفيلة بأن تحدث أثراً سيئاً وإرهاقاً شديداً لكل من نفسك وبدنك .

إن الترفيه دواء نفسانى ، ولكن ليس معنى هذا أنه لزام عليك أن تتريض كل يوم ، بل يكفى بعض التغيير كل فترة .

إن مجرد التخطيط لرحلة ، أو الإعداد لحفلة ، كفيل بجلب السرور والاسترخاء كحدوثهما تماماً .

إن الخروج عن الدائرة المألوفة التى اعتدتها كل يوم ، وتحريك عضلاتك الساكنة ، أو التى لا تستخدمها كثيراً ، وإنعاش الخواطر .. هى التى تجلب لك الراحة والاطمئنان .

**٤- تعلم كيف تضبط عواطفك :**

الغضب ، والحقد ، والغيرة ، والحزن ، واللهفة ، ونوبات البكاء التى تنتاب المرء من حين لآخر .. كلها تعبيرات عاطفية .. أو إن شئنا الدقة : ردود أفعال غير طبيعية ، وهى بلا شك تسبب " التسمم العاطفى " وتبعثر قواك العقلية ، وبالتالى يحدث الإعياء البدنى ، أوالشعورالدائم بالتعب .

فلا تضيع حياتك فى حزن على ما فات .. بل انظر دائماً إلى الأمام ، وتجنب الجدل العقيم ، والمناقشات غيرالمفيدة ، ولا تكن سريع الغضب ، قابلاً للانفجار فى أية لحظة ، وتعلّم أن تكون صبوراً ، متعاوناً ، وقبل كل شىء مرحاً . وتذكر أن سيطرتك على عواطفك ، معناها الاحتفاظ بنشاطك .

**٥- تحرر من مخاوفك :**

إن احتضانك لمخاوف سخيفة ، معناه شغل ذهنك وقتاً إضافياً والخوف ليس أكثر من عادة سيئة ، فلا تتعودها .

وهو فى نفس الوقت عبء ثقيل ، ينهك الجهاز العصبى، ويضعضع القوى ، ويسلب القوى البدنية والعقلية معاً .

**قال مونتين : " إن الرجال لا يموتون ، بل هم فى العادة يقتلون أنفسهم " .**

ولا شك أن الخوف ، وما يتفرع عنه من قلق ، هو من " أدوات " ذلك القتل !

**٦- خذ نصيبك الكافى من الراحة والنوم :**

لاشك أن قلة النوم ، وعدم إعطاء البدن راحته الكافية والمنتظمة ، كفيل بأن يجلب حالة من التعب المزمن ، والإرهاق العصبى .

إن الشخص العادى يحتاج لكى يجدد نشاطه وحيويته إلى فترة نوم تتراوح بين ٦ – ٨ ساعات كل يوم .

**٧- نظّم غذاءك :**

إن الإكثار من الغذاء يجعلك راكد الذهن ، متبلد المشاعر .. والعادات السيئة فى تناول الطعام ؛ كاختلال أوعدم انتظام مواعيد الوجبات ، وعدم مضغ الطعام جيداً ، وسرعة التهام الطعام ، وعدم تناول أنواع مختلفة من الطعام .. كل ذلك يؤدى إلى الاضطرابات العصبية ، فاحرص على أن تنظم غذاءك وتنوّعه ، لتحصل على الراحة والاطمئنان المنشود .

ولا تنسى أن قطعة من الحلوى صغيرة ، أو كوباً من

العصير، تتناوله بين الوجبات ، كفيل بأن يعيد النشاط والحيوية إلى جسدك ، ويقضى على شعورك بالتعب .

**٨- افحص نفسك فى مواعيد دورية :**

لا تقرر بنفسك أن الأعراض التى تشكو منها أعراضاً عقلية ، وليست بدنية ، بل دع تقريرذلك لطبيبك ، ومن المهم جداً أن يـواك طبيبك مرتين – على الأقل كل عام ، وأن يراك طبيــب الأســنان كثيراً ، فمن الواجب أن تجرى فحصاً عاماً على نفسك ، فقد يكـون الإعياء أو الشعور بالتعب الذى يلازمك ، عرضاً مبكراً لأمــراض خطيرة ، كالتدرن الرئوى ، أو ضعف القلـــب ، أو الأنيميــا ، أو قرحة المعدة ، أو اضطراب الغدد ، أو الرومـــاتيزم ، أو تســوس الأسنان .

وإذا ما فحصك الطبيب ، ولـــم يجـد أثــراً لمــرض تلـك الأمراض.. ولم تكن كثرة العمل سبباً فـــى شــعورك بــالتعب أو الإرهـــاق ،فاعلم أن التعب الــذى تشكو منه يرجع إلـــى أســباب نفسية.. عندئذ يجب عليك أن تنظر إلى نفسك ؛ وتراجع مـــا قــد يكون مختزناً بها من هموم !

**٩- تعوَّد العادات العقلية الصحية :**

تذكر أن ما يؤثر فى العقل ، يؤثر فـــى الجســم ، والعكــس صحيح .

فالاضطرابات العاطفية الناشئة من الخلافات العائلية ، أو عدم

التوافق الجنسى ، أو الإخفاق فى الحب ، أو المتـــاعب الماليـــة .. كلها عوامل كفيلة بأن تنهك الإنسان بدنياً وعقلياً .

ولكى تتقى شر الإعياء العصبى يجب أن تكتسب مناعة ضد ما قد يعتريك فى حياتك اليومية من ضروب الفشل والإحباط .

ويمكن اكتساب هذه المناعة بأن تقف الموقف الصحيح تجـــاه نفسك ، وتجاه مشاكلك الشخصية .

وعليك أن تدع عقلك يسترخى ويتحرر من كل ما يؤلم ، وكل ما يبعث الضيق والشقاء ، فالشقاء من أهم أسباب الإعياء العصبى.
**واعمل على أن تبخر أحزانك أولاً بـــأول ، وركـــز تفكـــيرك فـــى النواحى الإيجابية المشرقة ، واغرس فى نفسك الاهتمام بنواحـــى الجمال ، كالفنون ، والآداب . لتبدو الحياة فى نـــاظريك جميلـــة جذابة ، وتستشعر فى قرارة نفسك بالأمن والاطمئنان .**

****************

**********

الفصل السادس

# تخلص من الإحساس بالذنب

إن الإحساس بالذنب يسبب كثيراً من الأمراض النفسية المعروفة ،فهو السبب الدفين للخجل،وضعف الثقة بالنفس،وازدراء أو احتقار النفس ، والشك ، وتجسيم التوافه ، والإحساس بالنقص ، والإحباط ، والاكتئاب .. وغير ذلك من الظواهر النفسية،التى تحمل سمات المرض .

وإنه مما يدعو إلى الأسف حقاً ، أن عبارة " لا تفعل " مازالت هى الشائعة لإفهام الطفل أنه ارتكب خطأ !

ويكبر الطفل ، ويكبر معه إحساسه بالذنب ، نتيجة لكثير من ضروب التخويف والتهديد التى تلقاها أثناء تربيته ( سواء فى البيت أو فى المدرسة ) .

ولعله لا يوجد فى الدنيا إنسان – طفلاً كان أو ناضجاً – لم يلم نفسه ، فى فترة من فترات حياته ، مع ما يراوده من أفكار جنسية ، أو على امتثاله للممارسات الجنسية وحده ، أو مع الآخرين.

والجهل بالحقائق الجنسية من الأسباب الرئيسية التى تدفع إلى الإحساس بالذنب ،وخصوصاً عند النساء والأطفال .

وما زالت هناك فتيات – فى عصرنا هذا – لا يعرفن كيف

يولد الطفل ! .. ولعل معلومات كثيرمن الشبان فى هـــذا الضـــدد ليست بأكثرعمقاً !

والإحساس بالذنب يولّد الشعوربالخجل .. ومن الخجل تنشـــأ الرغبة فى أن يقارن بين نفسه ، وبين غيره مـــن النـــاس ، كـــى يستشف إن كانوا يعلمون ما يجرى داخل نفسه .

وتنبرى عندئذ عاطفة حب الذات ، لكى تبـــدأ صراعـــاً مـــع غريزة النوع . وتتصدى الذات ( أو الشخصية ) مدفوعة بالرغبـــة فى أن تكون مَرْضياً عنها من الناس ، للدوافع والرغبات الأوليـــة ، ولا يمضى وقت طويل حتى تُعقد الغلبة للذات .

وينتهى الفرد – الذى يستشعرالذنب – إلى الاشـــتباه فـــى أن الآخرين يعرفون ما يجرى بداخل نفسه ، فيصبح ضحية للشـــك ، ويعتزل المجتمع ، ويحمر وجهه خجلاً ، ويدقق النظرإلى نفسه فـــى المرآة ، ويرسخ فى نفسه الاعتقاد بأن عينيه تفضحانه ، وتســـارع دقات قلبه ، ويضطرب جـــهازه الـــهضمى ، ويتضافرالإحســـاس بالذنب والإحساس بالعارعلى خلق الإحساس بالنقص !

وحيثما يوجد الإحساس بالذنب ، فالإحساس بـــالنقص يكـــون موجوداً أيضاً .

إن الإحساس بالذنب ، والإحساس بالعار ( الذى يولِّد الخجل ) والإحساس بالنقص .. ثالوث نجده دائماً وراء كل مرض نفسى .

وأغلب ما يولّد الإحساس بالنقص ، الرغبات الجنسية التي كبتت لأسباب اجتماعية ، ولكن ثمة عوامل أخرى غير جنسية ، قد تولد الإحساس بالنقص ، كالعجز عن بلوغ مطمح معين ، أو كأن يكون للمرء أب متسلط ، أو أم متسلطة .

ويمكن أن نميز نوعين من الإحساس بالنقص الأول : إحساس واعٍ بالنقص ، يدركه المرء ، وهو غالباً ناشئ عن عجز حقيقى ، أو مبالغ فيه . والثانى : إحساس لا شعورى بالنقص ، يحفز سلوك المرء وتصرفاته دون أن يحس المرء بوجوده .

فأما الإحساس الواعى بالنقص ، فلا يتطلب علاجه أكثر من معاونة المرء على أن يقيّم عجزه تقييماً واقعياً لا مبالغة فيه ، ومعاونته على تغيير طريقته فى العمل أو المعيشة ، وعلى اكتساب قدرات ومهارات تتيح له أن يظفر برضاء المجتمع وثنائه .

أما النوع الآخر من النقص – النقص اللاشعورى – فهو نقص مُقَنّع متنكر ، ونماذجه أعمق وأكثر اتضاحاً وأعظم ضرراً، فالذى يعانى نقصاً لا شعورياً ، لا يعرف أن به نقصاً . إنه مدفوع وحسب إلى التفكير ، والإحساس ، والتصرف بطرق غريبة متميزة بواسطة آليات انفعالية لا يعيها .

إن النقص يخدعه ، ويضرب على عينيه غشاوة ، وهو فى قبضته ، لا يملك من أمر نفسه شيئاً !

واللعثمة ، وغيرها من اضطرابات الكلام ، من أمثلة النقص

اللاشعورى المقنع ، غالباً ما يدفع إليها القصور عن تحقيق رغبة جامحة ، أو حاجة نفسية أولية .

والنقص اللاشعورى يحد من مقدرة المرء على الإنتاج ، ويقوّض سكينة نفسه . ولا ينكشف هذا الإحساس اللاشعورى بالنقص إلا بانكشاف مسبباته الأولى ، وإخراجها إلى حيز الشعور ، وعندئذ يتلاشى النقص كما لو كان بفعل ساحر .

والملاحظ أن الذى يحس النقص ( شعورياً أو لا شعورياً ) يعمد غالباً إلى نموذج من السلوك مضاد أو مناقض لهذا النقص ، وهذا ما يسمى بالتعويض ( compensation ) ، وهو عملية دفاعية يقصد بها إخفاء ما يفكر فيه المرء ، ويرغبه فى قرارة نفسه ، ومثل هذا الدفاع يحمل فى ثناياه نوعاً من أنواع التفوق . مثال ذلك أن تجد قصار القامة يتحدثون بصوت مرتفع ، فى حين يخفض طوال القامة من أصواتهم ، حتى لا يلفتوا الأنظار إليهم .. بل إن الشجاعة قد تكون رد فعل ( أو دفاع ) ضد الجبن ، والقسوة كذلك تكون فى أحيان كثيرة رد فعل ( أو دفاع ) فى مواجهة طيبة القلب ، والفظاظة دفاع عن الوداعة أو رد فعل لها .

إن الإحساس بالذنب ، وما يصاحبه من إحساس بالخجل هو السبب الأصيل فى معظم مركبات النقص . وفى وسعك أن تجتثه من جذوره متى فهمت نفسك ، وأدركت طبيعتك ، وتتبعت أسلوب التربية الذى كنت تُعامل به طفولتك الأولى . فتكتشف ما كنت تُنهى

عن فعله ، وأنت ترغب فيه رغبة شديدة .. والعكس ما كنت تؤمـر بفعله وأنت لا ترغب فيه .

ففى الفترة المبكرة من حياتك ، كنتَ لا تملك عقــلاً يمــيز ، وكانت استجاباتك كلها انفعالية .

والشخص الخجول لم يولد خجولاً،وإنما جاء الخجل ــ كسـمة من سمات شخصيته – أثناء مسيرة نموه ، أو جـــاء كعــرض أو مظهر لمرض نفسى مستتر،فعندما تجاوز سن الطفولة ، وبدأ ينمو، لم يستجب كسائر الأطفال ، للتربية التى أُخذ بـــها ، ولا لمؤثــرات بيئته . ولعله كان منعزلاً ، منطويا على نفسه ، فلم يختلط اختلاطـا كافيا بأقرانه . ولعله كان طفلا سريع البكاء ، أو كان قليل الكلام ، أو يتلعثم فيه ، أو لعله كان يهرع إلى أمه مذعوراً لدى أى خطـب أو مشكلة صغيرة تواجهه ، أو لم يكن محباً للشجار والعراك، ويفر فرارا من وجه التهديد .

والأغلب أنه فى مستهل عهده بالمدرسة ، كان عزوفـاً عـن النشاط الاجتماعى ، أو الرياضى .. إذا انصرف مـــن المدرســة يهرع إلى البيت ، بدلاً من أن يقضى بعض الوقت فى اللهو واللعب مع زملائه . وربما كان ينكب على المذاكرة ساعيا إلى التفــوق ، ليثبت لنفسه ( على الأقل ) أنه شىء مذكور . والأرجح أنه كـــان على الجملة ، طيب السمعة ، محموداً من الأقارب والمعـــارف ..

يفضل أن يفعل ما يؤمر به ، على أن يقاوم أو يعترض .

وحين يبلغ سن المراهقة ، لا يتغير وضعه كثيراً ، بل لعل خجله يزداد . فيتجنب المنافسات ، ويعتزل المجتمعات ، ويصبح انطواؤه أحلى وأوضح .. فإذا كان فى صحبة الجنس الآخر أوشك أن يتجمد من الخجل !

وأصبح مجرد تفكيره فى لقاء شخص غريب عنه ، يسبب له سرعة فى دقات القلب ، ويصيبه الرعب !

ولعله ، حتى يومنا هذا ، ومهما تكن سنه ، ما زالت تلفه هذه الدوامة من الإحساس بالذات ، وتدفع به إلى أسفل . والنموذج العام لسلوكه سواء مع الناس أو فى شق طريقه فى الحياة ، قد بقى حتى اليوم كما كان ،فالخجل ولا شك يحد من حيويته ، ويقيد نشاطه ، ويعوق إحساسه بالسعادة .

وعلى الرغم من أن الإحساس بالذنب الذى يولِّد لدى الشخص شعوراً بالخجل ؛ يعوقه عن ممارسة نشاطه الطبيعى ، إلا أن ذلك لا يمنع – فى أحيان كثيرة – أن نجد أشخاصا يقتلهم خجلهم ، ولكنهم فى نفس الوقت يكونوا متفوقين أوموهوبين .. مثال ذلك الملكة " مارى " ذات المهابة والجلال ، والتى اعتلت عرش إنجلترا يوما ؛ كانت فى طفولتها تنفجرباكية بسبب خجلها !.. و"برناردشو".. كان أحيانا يروح ويغدو أمام بيت صديق له قبل أن

يستجمع أطراف شجاعته ويطرق الباب ويدخل !

لقد تمكن أمثال هؤلاء العباقرة ، من اقتحام عقبـــة الخجــل ، ونفذوا بتفوقهم إلى السطح .

إن جوهر مشكلة الشخص الخجول ، أنه مرهف الإحســـــاس جداً، مما يجعله يفر فراراً من خشونة عالم الواقع .. كما أنه يعتقــد أن الناس لو عرفوه على حقيقته لنبذوه ، وهذا الخوف من النبذ ، أو عدم الرضا عنه ، أو ( الانكشاف ) ، هو الذى يجعله متردداً دائمــاً فى إقامة أى صلة اجتماعية مع الآخرين .فإذا ما دُعى إلى حفلــة – مثلاً – تجده ينتحل المعاذير ، ويختلق الأسباب التى تحـــول بينـــه وبين حضور تلك الحفلة ، رغم أن حضورها قــد يهمـــه جــداً .. ومعظم الموجودين بها يعرفهم ويعرفونه ، بل ويرحبون به بينهم .

وأكثر ما يتجلى فيه الخجــل : الصلـــة بـــالجنس الآخـــر . والرجال إذا أحسوا بذواتهم كان عناؤهم أكبر من عناء النساء . فهم بوصفهم رجالاً ، ينبغى أن يكونوا أوفرثقة بأنفسهم ، وفضلاً عــــن ذلك فإن الخطوة الأولى فى صلاتهم بالنساء تكـــون متوقعـــة مـــن جانبهم ، وهذا هو السبب فى أن الرجل الخجول يجد عناءً شـــــديداً فى عقد صلة بالجنس الآخر .

ولا يهم أن يكون الظرف استثنائياً ليخرج بالشخص الخجـــول عن اتزانه،فقد تجد الفتاة ذات الصوت الجميل سهولة فى الغناء أمام

معلمتها . ولكنها تجد صعوبة شديدة فى الغناء أمام الجمهور .

وقد يحفظ التلميذ الدرس عن ظهر قلب ، ولكنه لا يذكر منـــه حرفاً إذا ما نُودى عليه فى ( الفصل ) أمام زملائه . ومن النـــاس من تجده يخشى ارتياد المقاهى والمطاعم .ومن يستشعر القلق إذا ما ضمه ( أتوبيس أو ترام ) ، حيث يصبح – فى اعتقاده بـــالطبع – هدفاً لأعين الناس ،ومن تهرب دماؤه إذا استدعى إلى مكتب مديـوه أورئيسه فى العمل . ومن يحمّر خجلاً إذا حيّاه فرد مـــن الجنــس الآخر .

وما أكثر الذين يتمسكون بوظائف أو أعمـــال يحتقرونـــها أو يرون أنفسهم غير ملائمين ؛ لأنه ليست لديـــهم الجـــرأة لتركـــها والعثورعلى بديل لها .

وكثيراً ما يظل العزّاب بغير زواج لا لأن هذا ما يريدونـــه ، ولكن لأنهم أخجل من يجدوا شركاء لحياتهم .

وفيما يختص باعتقادنا أننا مذنبون ، فإننا لا نصبح شـــاعرين بذواتنا بسبب أخطاء حقيقية أو متوهمة .

ذلك أن الخطأ الذى يرتكب عمداً كالسرقة ، أو العادة السرية، أو أية ممارسة جنسية أخرى ، قد تجلـــب تـــأنيب الضمـــير ، أو الإحساس بالعار .. ولكنها لا تجلب الإحساس بالذنب !

فإذا أردت أن تعرف منشأ الإحساس بالذات ، فاستعـــرض

طفولتك ،وانظر إلـــى ما كان يشعرك فيها بالذنب .حاول أن تتذكر كيف كنت تحس عندما بدأت تســـمع – لأول مـــرة – عـــن ولادة الطفل. أوعن مفهوم العملية الجنسية .

وهل ضُبطت يوما متلبساً بممارسة العادة السرية ، أو هـــل اتهمت بممارستها ؟ .. وإذا كنت فتاة :

هل أحسستِ بذاتك عندما جاءك الحيض أول مرة ؟ .. ومـــاذا كان شعورك عندما أدركت أنك مرغوبة جنسياً ؟ .. هل استشعرتِ النقص بسبب علة أو نقص جسمانى ؟ أوهل كنـــتِ طفـــلاً غـــير مرغوب فيه ، أو كنت تعاملين معاملة تختلف عن أخيـــكِ ؟ .. أو كنت تلقين استفزازاً كثيراً ؟ .. أو كنت تلميذة بليدة ؟ ... إلخ .

مثل هذه الأسئلة تصلح لأن تكون دليلاً تسترشد به – عزيزى القارئ وعزيزتى القارئة – فـــى استكشـــاف الذكريـــات الدفينـــة المشحونة بالإحساس بالذنب .

**وخلاصة ما تقدم :** إذا كنت خجولاً ، فأنت لم تزل – بغـــير داع – متأثراً بالإحساس بالذنب الذى نبت فى عهد الطفولة ، ونمـــا وترعرع مع نضوجك ونموك ، فأصبح ليس أكثر من مجرد ســـعى من جانبك لعقاب نفسك .. وهكذا تجد نفسك مدفوعاً إلى تضحيـــات لا موجب لها ، وإلى حرمان نفسك من لذات تشتهيها ، وإلى إضناء نفسك بالعمل ، أو غير ذلك مما يعد تكفيراً عن الذنب .

فكف عن عقاب نفسك .. كن نفسك .. ودع الناس يعرفـوك على حقيقتك .. ضع قائمة بمميزاتك وعيوبك ، ونقـــاط ضعفــك وقوتك .. والأشياء التى تخجل منها ، والأخـــرى التـــى تشــعرك بالفخر.

إن إحساسك بذاتك ، إنما هـــو مجـــرد " وجهـــة نظـــر " .. ( إنت شايف كده ) .. ومتى نظرت إلى نفســـك ، وإلـــى قيمتـــك الحقيقية من الزاوية الصحيحة ، فسوف يتلاشــــى علـــى الفـــور إحساسك الزائف بذاتك .. وتنفتح أمامك عوالم رحبة كلها بهجـــة وسعادة .

*****************

*******

## الفصل السابع

# حرر نفسك من التسلط والوساوس !!

**" التسلط " .. هو انسياق المرء مدفوعاً بقوة ملحة قـــاهرة إلى فعل شيء برغم إرادته أو ضد إرادته .**

أما إذا اقتصر الإلحاح على الأفكار -- دون الأفعـــال – كـــأن يحس المرء أن أفكاراً معينة مفروضة على ذهنه فرضـــاً ، فـــهو حينئذ يسمى بالوسواس .

وتتصف التسلطات والوساوس بصفة القهر ، ونحن غالباً مـــا نخضع أو نمتثل لها ، وحتى وإن كنا مدركين لسخفها .

والفعل المتسلط هو في الواقع فكرة متسلطة تحمل في ثناياهـــا حافزاً إلى العمل ، فيحس المرء أنه مدفوع إلى فعل هـــذا أو ذاك ، بغض النظر عن مدى رجاحته .

وقد يمتثل المرء للفعل المتسلط ، أو قد يقاومه ، فإذا قاومـــه فغالباً ما يستشعر الضيق ، ويفتقد الراحة .

ومن بين الأفعال المتسلطة الشائعة ، الرغبة في التأكد من أن الباب مغلق ، أو أن موقد الغاز مقفل ، أو أن السيجارة مطفـــأة .. ويذهب المرء إلى الباب ، أو الموقد ، أو ينظر في طفايـــة الســـجاير ليتأكد .

ومن الأمثلة الشائعة كذلك الرغبة في لمس قضبان الأســـوار إذا ما حازاها المرء ، أو في السير على حافة الطوار . أو قـــراءة أرقام السيارت المارة ، ثم هناك الذين يفتشون تحت الســـراير ، أو يفتشون الدولايب قبل النوم .

وقد تلح مجموعة بأكملها من هذه الخواطرعلى المرء ، فـــلا يستشعرالراحة حتى يشبعها !

والنبش بالقلم على قطعة من الورق أثناء محادثة تليفونية ، قد يتحول إلى فعل متسلط يعجزالمرء عن مقاومته .

وقد تكون الأفعال المتسلطة مضرة أحياناً كأولئك المنســـاقين إلى تحطيم المصابيح الكهربية ، أو الواجهات الزجاجية .

وقد تلح الأفكارالمتسلطة على المرء ، وتوغل فى إلحاحـــها ، حتى تحيل حياته إلى عذاب مقيم .

مثال ذلك حالة الأم التى كلما انصرف عنها أبناؤها ، ألحـــت عليها فكرة أنهم سيصابون فى حادث ؛ ولذلك كانت تحيطهم بكـــل أسباب الأمان والحماية ، حتى لقد كانت تدرك أن فرص إصابتـــهم فى حادث بعيدة أو مستحيلة ، ورغم ذلك كانت الفكرة تلـــح علـــى الأم، وأحالت حياتها جحيماً .

وغالباً ما تعانى الفتيات من أفكارجنســـية ملحـــة .. وأفكـــار الفتيات التى تدورحول الرجل هى فى حـــد ذاتـــها ، أفكارعاديـــة طبيعية ، ولكن الذى يكسبها الصفة العُصابية هو تكرارها وتزاحمها فىالذهن ، وقد تحيل هذه الأفكارأحياناً حياة الفتاة جحيماً .

والوقوع فى الحب قد يكون تسلطاً عُصابياً ؛ فعجز المرء عن التفكير إلا فى الشخص الذى يحبه ، إنمـــا هو عُصاب تسلطى وقد

يتسلط الضمير تسلطاً عصابياً ، إذا ما فرض نفسه على تفكيرنا ، وراح يحصى علينا أخطاءنا ، ويمد إلى أفعالنا إصبعاً لوّامة ليشعرنا بالذنب،فإذا ما سلكنا بين الحين والآخر مسلكاً يعترض عليه ضميرنا ، انتابنا الضيق والألم ، وأدركنا أننا فعلنا شيئاً منكراً، ومن ثم نلوم أنفسنا ونؤنبها ، وقد نبالغ فى اللوم والتأنيب ، فنعتبر أنفسنا منبوذين من المجتمع ، غير جديرين بالاختلاط بالأشخاص المهذبين ، وعلى الأخص أولئك الذين نحبهم.

والتسلطات العُصابية سواء تجلّت فى ضمير جاد لا يفتأ يتدخل فى أفعالنا مستنكراً ، أو تجلت فى أفعال معينة لا يملك المرء بدافع إلحاحها ، إلا أن يفعلها ، ليس لها إلا نتيجة واحدة هى العذاب النفسى .

والعلاج واحد مهما تنوعت الأسباب،فالأفكار والأفعال المتسلطة سواء اتضحت للذهن ، أو تنكّرت فى شكل رمزى ،إنما يمكن علاجها فى التنقيب بداخل اللاوعى عن العقدة ، أو عن سبب عدم التوافق والانسجام .

وغالباً ما يكون الإحساس بالذنب – ومن ثم الرغبة فىعقاب النفس – هو السبب الأساسى فى التسلطات ، وخاصة إذا كان التسلط قاسياً شديد الوطأة ، **وفى هذا الموضع أريد أن أولى عناية خاصة للأفكار والأفعال الجنسية عند الأطفال .**

إن من حسن الحظ أن كثيراً من الآباء والأمهات قد أصبحـــوا يدركون أهمية شرح المسائل الجنسية لأطفالهم ، ومن ثم ينـــتزعون من أذهانهم الغموض الذى يحيط بتلك المسائل .

وهنا نحب أن نؤكد أن من واجب كل أب أن يكتسب ثقة ابنـــه أوابنته ، إلى الحد الذى يصبح فيه حديث أيهما إلـــى الآخـــر عـــن الناحية الجنسية حديثاً صريحاً خالياً من الحرج عند الطرفين .

فإذا رأى الأب أن هـــذا الأمرمســـتحيل،أو صعـــب عليـــه ، فالواجب أن يستشير طبيباً نفسياً كفئاً لينصحــــه مـــاذا يفعـــل ، أو ليتحدث هو نفسه إلى الابن أو الابنة .

وقليلون جداً من الأطفال ،هم الذين أفلتوا من النظرة الخاطئـــة إلى العادة السرية فى وقت من أوقات حياتهم ؛ فإذا امتثلوا لها برغم جهلهم بحقيقتها ، غرست فى نفوســـهم بذور الإحســـاس بـــالذنب ، وبالتالى الإحساس بالنقص ، وربما عذبتهم بنوع من التسلط .

**والمثال التالى يوضح ذلك :**

كان هناك شاب فى الثامنة والثلاثين ، قوى البنية ، متعلمـــاً ، كفئاً ، ولكنه يزاول عملاً تافهاً فى إحدى الشركات . وكان يعـــانى من فكرة متسلطة عليه ، بأنه موضع مراقبة دائماً ، وكانت تتســـلط عليه فكرة أخرى ، وهى إلقاء نفسه من مكان مرتفـــع ! .. وكـــان أينمـــا ذهب يدقق النظر فى الناس ، ليرى كيـــف ينظرون إلـــيه ،

وخصوصاً إذا ضمه حفل أو مناسبة اجتماعية . وكـان بالإضافـة لذلك يعانى الأرق ، ويرى فى منامه أحلامـاً مزعجـة ، ويحـس بالوحدة . **والتحليل النفسى لذلك الشاب** ، ظهر أن أمه كانت شديدة القسوة عليه ، إذ كانت عصبية المزاج ، وكانت تعمد إلـى عقابـه كلما ارتكب خطأ ولو صغيراً ، ودرجت على أن تحبسه – وهـو صغير – فى غرفة مظلمة ، يظل محبوساً بها حتى يغلبه النـوم .. وذات يوم ضبطته يمارس العادة السرية ، فلم تكتف بضربه ضربـاً مبرحاً ، بل نعتته بأقذع النعوت .

والعجيب أن هذا الشاب بلغ مرتبة الرجولة ، وهو يكن لأمـه حباً شديداً ، ويتخذ منها مثلاً أعلى . والأم ذاتها صارت أحن عليـه على مدى الأعوام .. ولكن ظلت المكبوتات التى أسـلفنا الحديـث عنها كامنة فى نفسه ، وظلت هى المسئولة عن أعراض المـرض النفسى أو العصابى التى يعانى منها .

وهى ليست إلا رموزاً للذنب الذى يشعر بأنـه اقترفـه فـى الصغر .

فالخجل والإحساس المتسلط عليه بأنه موضع رقابـة النـاس منشؤهما اعتقاده الطفلى بأن الناس قد لاحظوا إدمانه للعادة السرية، فضلاً عن اقتناعه بأنه يستحق أن يُكتَشف أمره ! .. وحيـن بلـغ مرتبة الرجولة ، أصـبح لا يفارقه الأرق ،وخاصمه النـوم ؛ لأن

اللذة التى كان يجدها وهو صغير – أو مراهق – فى العادة السرية، كانت تغريه على اجتلابها،وأما أحلامه المزعجة ، فمنشأ إزعاجها، انعدام التوافق فى اللاشعور . وأخيراً ،فإن رغبته المتسلطة عليه فى إلقاء نفسه من مكان مرتفع ، ما هى إلا رغبة لا واعية فى التخلص من نفسه ؛ لأنه يراها شيء لا يستحق الحياة ، هكذا كانت تؤكد عليه أمه وهو صغير !

**ومهما تكن أسباب التسلطات والوساوس دفينة فى أعماق النفس؛ ففى الوسع استكشافها والتغلب عليها ، أو إزالتها .**

وما نسميه بالحركات العصبية ، كتذبذب رموش العين ، أو اتباع طريقة معينة فى المشى ، وما إلى ذلك ..

يمكن أن نعتبرها فى عداد تلك التسلطات .

بل حتى اللعثمة والتهتمة والتأتأة ، وغيرها من عيوب الكلام، يمكن أن تنتمى إليها .. إن لم تكن ناشئة عن عيب عضوى – وهذا احتماله ضعيف ! .

والعامل اللاوعى المكبوت المسئول عن تلك التسلطات غالباً ما يتلخص فى الرغبة فى الفرار – من الحقيقة لسبب من الأسباب.

والتطيّر ( أو التشاؤم ) ، والاعتقاد فى الخرافات ، من الأفعال المتسلطة أيضاً .. إذ يتضمن فى ثناياه عنصر العقاب الذى يحاول تجنبه .. ولماذا يخشى المرء العقاب؟ .. لأنه يستشعر ذنباً

ما ! وبعبارة أخرى : إن المصدر الذى يوقع العقاب يصبـــح فـــى الذهن رمزاً لقوة مجهولة .

فإذا قضت هذه القوة مثلاً بألا يرتبط أحد بالرقم ( ١٣ ) حتـى لا تقع له كارثة ، وإذا كنت فى عقلك الباطن تعتقد أن هــذه القـــوة بوسعها أن تعاقبك إذا ماعصيتها ؛ فإنك ستجتهد فى اجتنـــاب هـــذا الرقم .. ( ١٣ ) .. ما وسعك الاجتناب . وبمعنى آخر ستعتنق مـــا يلابس الرقم ( ١٣ ) من معتقدات ، فتصبح متطيّراً تعتقد اعتقاداً لا يقبل أى شك ، فى هذه الخرافة .

ويمكن القول بأنه كلما ازداد تطّيرك وإيمانك بالخرافات ، كان إحساسك اللاشعورى بالذنب أكبر .

**فى وسع المرء أن يعاون نفسه علـــى اجتنـــاب التســـلطات والوساوس ، والتخلص من إزعاجها . فما هى إلا عادات اعتدهـــا أو درج عليها .**

**وفى وسعنا أن نشبه هذه العادات بالمياه الجارية فى قنـــوات فى كل مرة تسيطر علينا أو تتحقق إحدى العادات ، تتعمق القنـــاة وتتسع . وفى كل مرة نقاوم فيها إحدى تلك العادات ، إنما نحـــــد من عمق القنـــاة ونعوّق ســـريان الميـــاه فيهـــا.فانصرافنـــا عنهـــا ذهنيـــاً،أو بمعنى آخر،بطردنـــا الخــــواطرالمزعجة مـــن**

الـــذهن،عن طريق تحويله إلـــى فكرة أخرى أجدى وأنفع،يمكّننـــا أن نحد كثيراً من تحكم تلك العادات ، وما يرتبط بها مـــن أفكـــار متسلطة . ثم لا يلبث أن يأتى الوقت الذى تزول فيه تلك العـــادات تماماً .

*******************

********

الفصل الثامن

# كيف تتجنب التفكير السلبى

كنت فى طريقى ذات مساء لزيارة مريضة ، أكد لى أهلـــها أنها فى حالة انهيارعصبى شديد ، لدرجة أنها لا تستطيع أن تـــأتى إلى العيادة .

وفى الطريق .. أوقفنى جندى كان قد فقد ذراعه اليمنى وكان متوجهاً إلى إحدى المستشـــفيات العســـكرية التـــى يعمـــل بـــها ، فاصطحبته معى لأوصله :

كان شاباً مرحاً .. ثرثاراً .. دائم الاستعداد للضحك . وتجنبت – بالطبع – أن أجرح مشاعره ، وأشيرإلى ذراعه المبتورة .. لكنه بادرنى بالقول :

-إنى لأعجب .. كيف لم تسألنى أين فقدت ذراعى اليمنى ؟! إن أغلب من أصادفهم من الناس يسألوننى هذا الســـؤال ، ودائماً يرغبون فى معرفة أين فقدت ذراعى .. وماذا أفعل بدونه .. إلى غيرذلك من الأسئلة التى تحمل نوعـــاً مـــن الفضول ، وقدراً من الشفقة .

فسألته ، وقد شُغفت بمعرفة جوابه :

وهل يضايقك الحديث عن ذراعك المفقود ؟

فقال :

- فى البداية ، كنت أتضايق وأتألم كلمـــا اســـتغرقنى هـــذا الحديث .. أو رأيت نظرة الإشـــفاق فـــى عيون من يسألنى

عن ذراعى المفقودة . ولكن الآن فإنى لا أحفل كثيراً بسؤالهم.. بعدما صرت أتوقعه منهم ، بل قررت أن أكف عن التحسر على نفسى مهما تكن الحال .. لأنى أعرف أن عقلى إذا لم يسلك سواء السبيل فإنى سأغرق لا محالة !

ولزم الصمت لحظة ، وراح يحدق فى الظلام ، ثم استطرد قائلا : كنت فى بعض الليالى أشعركأنى سأفقد عقلى ، فأغرق فى عرق بارد ، أما الآن ، فقد استطعت أن أتغلب على حالة التحسّر على نفسى ، وأنا سعيد الآن كل السعادة ، بعدما قررت أنه لابد لى من الاستمتاع بالحياة .. فلا زالت أستطيع – رغم فقد ذراعى اليمنى – أن أرى ، وأن أسمع ، وأن أمشى ، وأن أزاول عملاً مفيدا .

وحين تركته بباب المستشفى الذى يعمل به ، قال :

- شكراً لك يا دكتورعلى أن تفضلّت بتوصيلى .

ثم لوّح لى بذراعه الأخرى .. وانصرفت . وفى الواقع إن الشكر كان واجباً علىّ .. فقد تلقيت منه درساً لن أنساه ! .

وتوجهت بعد ذلك إلى مريضتى المنهارة عصبياً .. فوجدتها امرأة جميلة ، شابة ، لا تزال فى العقد الثالث من عمرها .. تعيش فى دار أنيقه مع زوجها وأطفالها .

قالت وهى تنتفض؛أنها تحس بآلام شديدة ،إلى الحد الذى

تخشى معه أن تقدم على الانتحار للتخلص من تلك الآلام التي لا تنتهي .. وكانت تصر في حديثها على أنها تشكو من ذبحة صدرية! .. وبالطبع كان قد فشل كثير من الأخصائيين في القلب بإقناعها بأن قلبها سليم .

وما كان أبعد الفارق بين الحالتين : حالة شاب في ريعان الشباب وأزهى سنوات العمر ، لم يتلق من التعليم ما يكفى لمواجهة أعباء الحياة .. ومع ذلك يواجه الحياة والمستقبل بشجاعة كبيرة وأمل متجدد ، على الرغم من فقد ذراع من ذراعيه .

وحالة المرأة الجميلة الشابة التى تعيش ظروفاً جيدة فى كنف زوجها ومع أولادها ، ومع ذلك تعذِّب نفسها ويصل بها الحال إلى حد العجز البدني والإفلاس العقلى ! على الاثنين كانا يشتركان فى أمر واحد ؛ هو الخوف والرثاء للذات .

وقد كان للجندى الشاب كل الحق فى أن يعذبه الخوف والإشفاق ، فهو قد فقد جزءاً غالياً من جسده .. ولكنه لم يسمح لنفسه بأنه يستسلم للألم . لقد عرف أين تنبت متاعبه ، ووقف على حقيقة مشكلته ، وأدرك أن عليه أن يبعد عن عقله الرثاء الذاتى .. وإلا سقط فى هوة اليأس والإحباط . وتدرب على الأمر .. كما يتدرب الجندى على السلاح الذى يواجه به عدوه ! وعرف كيف يكافح التفكير السلبى ، ويفكر بشكل إيجابى ، منتج !

أما المرأة الجميلة الشابة ، فلم تعرف سبب أفكارها المدمرة . إنها لا تعرف إلا أنها مريضة يائسة ، ساخطة على كل شيء في الحياة !

ولم يكن من العسيرتبين سبب علتها ومرضها . فقد كانت من قبل أكثر جمالاً وجاذبية ورشاقة .. ولكنها تركت نفسها – مع تقدم سنوات العمر – تسمن وتترهل ، وخيل إليها بالطبع أنها في طريقها إلى فقدان كل جمالها وجاذبيتها ، وسيأتي يوم يملها فيه زوجها ، وينصرف عنها .

وعلى الرغم من أنها قد تدرك أن سبب أوهامها ومخاوفها هو انصراف زوجها عنها ، بسبب فقدانها لرشاقتها أو جاذبيتها . إلا أنها ظلت تداوم على تناول الأغذية الدسمة ، وكانت شهيتها الأصلية للحلوى هى العلة الأساسية ، وبخيالها السقيم توهمت أن نوبات سوء الهضم هى آلام فى القلب . ولكنها ، لا شعورياً ، كانت تريد لنفسها مرضاً قلبياً ، لأنها تستطيع – عندئذ – أن تتخذ منه عذراً لفقدانها الجمال والرشاقة ، وبالتالى تتذرع به لاستبعاد أسرتها ، وتبرر ما تشعر به من مرارة ! وازدادت الحالة سوءاً ، وكما هى عادة العُصابى ، بدأ ينتابها الفزع ، وبطريقة لاشعورية بدأت تثأر لنفسها من زوجها – الذى تخشى فتورعاطفته نحوها وقلة اهتمامه بها – بأن تنفق كل ماله على الأطباء والعقاقير !

وكانت خطوتها الأخيرة التهديد بالانتحار !

- لقد فعلتُ كل ما بوسعى لكى أطرد فكرة الانتحار من ذهنى ، ولكيلا أكره زوجى .. إنى لا أستطيع أن أواجه كل تلك الأفكار السوداء .

فقلت لها :

-هنا بالضبط موضع خطئك : الأفكار السوداء التى تتسلط عليك ! يجب أن تواجهيها .. فالفرارمنها شبه مستحيل .. لأنها ستظل تطاردك ، ولا يمكنك فى نفس الوقت الاستمرار فى كبتها .. نَفِّسى عنها .. دعيها تخرج للضوء، وتأمليها ، وافحصيها ؛ وبذلك تستطيعين تجنبها وعلاجها .

وليس كل التفكير السلبى ، كتفكيرتلك المرأة الشابة ؛ فثمة أنواع أخرى من سوء السلوك العقلى ، أو التفكير ، الذى يتسلط علينا جميعاً بطريقة خفية إلى حد لا ندرك معه حقيقته ، حتى يصبح عادة نعتادها لاشعوريا .. فيقع الضرر !

**هناك مثلاً** : توهّم المرض .. فالرجل الذى يداوم على مطالعة المقالات الصحفية ، والكتب الطبية ، ونشرات الأدوية .. ويترجم الأعراض البسيطة التى يعانى منها ، إلى أمراض خطيرة أصابته وتوشك أن تقضى على حياته ، ذلك الرجل – فى الحقيقة – ضحية التفكير السلبى .. الذى يمكن أن يزعزع أركان حياته ويميته بالفعل.

وهناك أولئك الذين لا ينسون الإساءة مهما تقادم عهدها . كالزوجة التى تظل تذكرسقطة زوجها ، أو وقوعه ذات مرة فى عشق امرأة أخرى ، وتستخدم ذلك كسكين حادة تضعها على رقبته باستمرار .. إنها قسوة عقلية نمت من اعتياد الإنسان التفكير فى الماضى .

ثم هناك الذين يستهويهم البكاء على الأطلال .. أو التحسر على الشباب الضائع ، والزمن الجميل الذى ولى وفات . أما الحاضر والمستقبل ، فلا وجود لهما فى نظرهم ؛ فليس فى عقولهم إلا غرفة واحدة مخصصة لأفكار الماضى .

والخيانة الزوجية من أكثر أنواع انحراف السلوك العقلى شيوعاً وانتشاراً ، فالزوجة المخلصة لزوجها ؛ ولكنها تحلم بعاشق آخر ، تدخل ضمن طائفة السلوك العقلى المنحرف . إن المرأة العادية تنفّس عن عشقها المتسلط عليها بالإعجاب بأحد نجوم السينما .. ثم تطرد عن نفسها هذا الخاطر ، وتضحك . فإذا لم تفعل ذلك ، وامتثلت لأهوائها ، فإنها تبدأ فى الشعور بالذنب .. ثم تدخل فى دائرة المرض النفسى الذى يؤثرعلى استقرار حياتها وسعادتها .

وكلنا – بالقطع – فرائس لأفكار الغيرة والحسد ، فقد نرى إنسانا أكثر منا مالاً ، أو نرى لامرأة زوجاً أو عملاً ناجحاً . وإذا

نحن تركنا أنفسنا نهباً لتلك النظرة الحاسدة ، أو جعلنا كل تفكيرنـــا يتركز فى أولئك الذين يبدون أحسن منا حالاً أو أكثر مالاً ، فإننـــا بذلك نسمح لنوع من سموم اعوجاج السلوك العقلى يسرى فينا .

**فما الذى يجب أن نفعله لعلاج التفكير السلبى ؟**

إن الخطوة الأولى هى أن ننتبه له ونتعرف عليه . وليس هـذا بالأمرالعسير . حلل عواطفك ومشاعرك . وكن على يقين بأنك كما تفكر ، فإنك تحس أو تشعر . فإذا كانت أفكارك كلها محصورة فى ذاتك ، أو كانت حاسدة ، خاطئة ، خائفة ؛ فإنك ستشعر بالاكتئاب ، والقلق ، والسخط .

ولن يقتصر الأمر على شعورك بالشقاء عاطفياً فحسب بـــل ستتأثرصحة بدنك أيضاً .

إن عادة التفكير هى التى تقرر هل تعيش حزيناً ، بائســاً ، أم تعيش سعيداً .

إن الأطباء النفسيين هم الذين يطلقون على التفكير المنحــرف اسم ( التفكير السلبى ) ؛ لأنه يسلب المرء قدرتـــه علـــى التفكـــير البنّاء. ويبدد نشاطه .

فإذا استطعت أن تتبين أن عقلك فريسة لأفكـــار ســـوداء .. فيجب أن تخطو فى اتجاه كبت الفكرة الســلبية الســوداء ، وعــدم السماح لها بالظهور.

وثق بأنه ما من إنسان فى هذا العالم ، خلا من أفكار الغيرة والحسد ، أو من التخيلات المرضية ، أو من الأحلام الانتقامية .

فالصراف الذى يعمل فى بنك ، قد يفكر أحياناً فى ملء جيوبه من النقود الموجودة بخزينة البنك .

والزوجة المخلصة قد تتخيل نفسها بين أحضان نجم سينمائى كبير .. والخطر ليس فى تلك الخواطر العابرة ، وإنما الخطر أن تستولى تلك الخواطرعلى الذهن ، وتتحول إلى عادة .

وهنا نود أن نؤكد أنه لا لوم علينا ، ولا تثريب إذا طافت مثل هذه الأفكار بأذهاننا مجرد طواف عابر ، ولكن اعتيادها هو الخطأ.. وهذا الخطأ هو من صنعك أنت .. فإن لك مطلق الحرية عند مرورها بذهنك ، فى أن تطردها أو تتقبلها .

والعمل – بالقطع – خيرعلاج للتفكيرغيرالصحى . **فقد قال فولتير : كلما أطلنا التفكير فى مصائبنا ، ازدادت إضراراً بنا .**

والناس دائماً يتحسرون ويقولون :

- لم أكن أنا ضحية هذه الأفكار ؟ ..
- لم أفكر فى زوجة جارى ؟ ..
- لم أُكِنّ لأهلى هذه الكراهية ؟ ..
- لم أفزع من الأمراض والموت كلما أصبت ببرد أو صداع ؟

وجوابنا على ذلك هو :

ولم لا تكون ؟ !!

إن أى إنسان – بدون استثناء – معـــرض لتلــك الــهواجس والأفكار ، وتنازعه مثل تلك الرغبات ، ولست فى هذا بدعاً بيـــن الناس ، لا فى تفكيرك السيئ ، ولا فى تفكيرك الطيب .. كل مـــا طاف بذهنك ، طاف بذهن غيرك من قبل .

**إن لك حرية الاختيار .. لك أن تختـــار الشـــقاء والتعاســـة المزمنين ، أو السرور والبهجة الدائمين .**

*****************

*******

## الفصل التاسع

# حرّر نفسك من الخوف

الخوف هو إشارة الخطر التى تتطلب من الإنســان أن يقــف وينظر . هكذا عرَّفه أحد العلماء النفسانيين .

**والخوف الذى يمكن أن يتعرض له الإنسان نوعان :**

١ــ خوف حقيقى .

٢ــ خوف وهمى ( أو عُصابى ) .

فأما الخوف الحقيقى ، فهو الذى ينتابنا مثلاً ، ونحــن نعــبر الطريق ، وتكون هناك سيارات مسرعة . أو الذى ينتابنا مثلاً ونحن نستعد لأداء امتحان يتوقف على النجاح فيه الانتقال مــن مرحلــة دراسية إلى مرحلة أعلى ، أو نحصل بعد اجتيــازه علــى درجــة علمية تؤهلنا لوظيفة هامة .. وهناك أيضاً الخوف من المســتقبل ، وما قد يفاجئنا به .

وأما الخوف الزائف ( أو العُصابى ) ؛ فهو الذى ينتابك مثلاً، وأنت تتناقش مع رئيسك فى العمل .. أو ينتابك وأنت تتناول طعاماً ذو مذاق لم تتعودعليه فى أحد المطاعم ، فتظن أنك قد أكلت طعاماً مسموماً ، فتتقيأ منه ، وربما تمرض فعلاً من شدة فزعك وقلقــك بشأن السم الذى تناولته ، على الرغم من أن الطعام لم يكن مسموماً بالفعل .

والمخاوف الحقيقية ، يمكن استغلالها فى تحقيــق النجــاح ، كالخوف من المستقبل .. هذا الخوف يدفعنا إلى العمل بنشاط ودون

تراخٍ من أجل تأمين حياتنا وحياة من نعوله فى هـــذا المســتقبل ، فندخر بعضا من المال ، أو نُؤمِّن على حياتنا ( بأن نشــترك فـــى نظام للتأمين على الحياة أو ضد الحوادث ) .

أما المخاوف الزائفة ( أو العُصابية ) ، التى لا أســـاس لـــها فتلك هى المشكلة الحقيقية،التى يمكن أن تسلبنا سعادتنا واطمئناننـــا. ولذلك فاستئصالها من جذورها هوأهم ما يجب أن نقوم به .

**ولكى يمكننا أن نتغلب على مخاوفنا العُصابية ؛ يجب علينا :**

١- أن نتعرف على مخاوفنا .

٢- أن نعترف بها .

٣- أن نفعل شيئاً بشأنها .

٤- أن نضع هدفاً لنا للاستمتاع بالحياة .

٥- حين تفشل كل الجهود الذاتيـــة ، نبحـــث عـــن العـــون الصادق من الآخرين الذين نطمئن إليهم ، أو نلجأ إلـــى الطبيب النفسى .

**والآن .. كيف نتعرف على مخاوفنا ؟ ..**

اسأل نفسك أولاً : هل هناك ما أخافه ؟ .. ثم اجلس واكتـــب قائمة بكل المواقف والأشياء التى تثير اضطرابك وخوفك .. ثم تأمل ما كتبته ، وناقشه مع نفسك ، ( أو واجهه بمعنى أصح ) .. عـــلى أن تبدأ بأهون تلك المواقف والأشـــياء ، إلـــى أن تصـــل إلى

أكثرها إثارة للخوف فى نفسك .. وتأكد من أن كثيراً من تلك المخاوف سيختفى ويزول من تلقاء نفسه بمجرد أن يرى النور !

**ولكن من المهم جداً ألا تخدع نفسك ، أو تخفى أمراً أو شيئاً تخاف منه ، حتى ولو كان تافهاً .**

فالاعتراف بكل المخاوف خطوة أساسية لنجاحك فى مواجهة مخاوفك ، والتخلص منها .

**وخير مثال على ذلك** ، حالة الفتاة التى تتزوج ، ثم بعد أن تحمل ، ينهشها القلق والخوف من الولادة وما يصاحبها من آلام ، وقد يستولى عليها ذلك الخوف إلى درجة أنها تفكرفى التخلص من الجنين .. وربما تمنت الموت !

هذه الفتاة لوسألت نفسها : هل أنا أول من يمر بتجربة الحمل والولادة ؟ .. أليس هناك كثيرات غيرى يلدن كل يوم ؟ .. هذا السؤال والإجابة البسيطة عليهما ، بالتأكيد سيحررها من الخوف الذى ينهشها ، ويهدد حياتها .

ولاشك أنها لو ركزت تفكيرها فى وضعها كأم – بعد الولادة فستحس بسعادة غامرة .

**ولا يكفى بالطبع أن تعرف من أى شىء تخاف ، ولا أن تعترف بأنك خائف ، بل يجب أن تفعل شيئاً ، وما ستفعله يجب أن يكون قاطعاً وجاسماً .**

مثلاً .. هل يفزعك أن يطلب منك أحد الأصدقاء أن تعزف على البيانو فى إحدى الحفلات – وأنت تجيد العزف ؟ .. إذا كنت من هذا النوع ، فما عليك إلا أن تذهب وتعزف .. وإذا اضطربت فلا تتوقف أو تدَّعى أن أصابعك قد أصبحت رخوة ، أو أن رهبة المكان والجمهور قد استوليا عليك .. وأصل العزف .. وسيزول عنك الاضطراب والفزع مرة بعد مرة .

وهل يفزعك الظلام ؟ .. أطفئ كل أنوار منزلك وتجوَّل خلال الحجرات ، وابحث عن الأشباح التى تتصور أنها تلهو وتمرح فى الظلام .. وسترى أنه لا توجد أية أشباح !

وأفضل كل الطرق أو الوسائل للقضاء على المخاوف التى تنتابك – وخصوصاً تلك التى لا تستند إلى أساس ؛ هى أن تشغل نفسك دائماً بعمل من الأعمال ، حتى ولو كان عملاً بسيطاً من الأعمال المنزلية ؛ مثل إصلاح كرسى مكسور ، أو ترتيب المكتبة، أو تنظيف موقد الغاز ! ..

يقول " **أوليفر وندل هولمز** " .. أحد علماء الاجتماع : " إن أعظم أهداف الحياة .. أن تعرف كيف تحياها " . وسواء كانت مخاوفك حقيقية أو متوهمة ، فإنها ستكون أقل فزعاً لك إذا عمدت إلى الاندماج فى أحداث المجتمع من حولك .

وإذا كنت تريد السعادة – وهذا ما لا شك فيه – فاحتضن عالمك، ووسّع اهتمامك ، ليشمل أصدقاءك وجميع أفراد أسرتك ، البعيد منهم والقريب ، واشترك معهم فى مسراتهم ،تصبح مرحاً ومسروراً مثلهم.

وحاول أن تفهم الناس ، وأن تعاونهم فى شدتهم ، فلم يعدْ لديك وقت للخوف والقلق .

ولتعلم أن ما تحيط به الآخرين من عطف وحب ، سيرد إليك أضعافاً مضاعفة .

إن مشاركة بقية أبناء البشر هى أعظم ميزة لنا جميعاً ، وفيها السعادة الحقة . فإذا أنت وثّقت الروابط بينك وبين العالم الخارجى، وإذا أنت منحت كل ما تملك من حب ، وتقبلت حب العالم لك ، فستترسخ قواعد سعادتك ، وستزول كل مخاوفك .

**والجهود الإيجابية للاستمتاع بالحياة تنبع من بعض الاعتقادات التى يمكن أن تسمى : " فلسفة الحياة " . وهذه الفلسفة تقوم على مبدأ يقول : " إن السعادة موقف يمكن خلقه وإنشاؤه " .. إن هذه الفلسفة تعلمك أن تتوقع الأحزان والنكبات ، وفى نفس الوقت تمنحك الشجاعة لمواجهتها .**

إنها تعلمك أن الحياة مغامرة تنفع أكثر مما تضر .. وأننا يجب أن نكون كأولئك الذين يعيشون على مقربة من بركان

" فيزوف " [١] . فهم يجازفون بالعيش فى جواره دون أن يتوقعوا السوء !

أخيراً .. إذا وجدت أن جهودك الشخصية لم تُجْدِ فى التغلب على مخاوفك ، فابحث عن المرشد الكفء والأمين وخيرمرشد فى تلك الحالة هوالطبيب النفسى ؛ فمهمته أن يساعد الناس فىالكشف عن حقيقة مخاوفهم ، وأن يعمل على طردها من أذهانهم .

ولا تعتبر ذلك أمراً مخجلاً أو ينتقص من قدرك واعتبارك ؛ فالمرض النفسى يُنظر إليه اليوم بنفس المنظار الذى يُنظر به إلى المرض البدنى . إنه اضطراب ينبعث من أسباب طبيعية ، ويستجيب لأسلوب العلاج الصحيح . والمخاوف العصابية تُسبب الأمراض النفسية مثلها تماماً مثل الكسر الذى قد يحدث لقدمك ، ويجعلك كسيحاً ، فأنت بالخوف تصبح مقعداً عقلياً ، ولا تحس بمباهج الحياة، ومن ثم تتأثر صداقاتك وعلاقاتك الاجتماعية ، ويتبدد اطمئنانك ، ولا تستطيع أن تنال من متع الدنيا إلا أقلها .

إن تسعة أعشارالناس يستطيعون معالجة مخاوفهم والتخلص منها ، إذا اتبعوا القواعد التى أسلفنا ذكرها .

•

---

[١] بركان فيزوف فى إيطاليا .

ولكن العُشر العاشر يفشل – أعنى يفشل بجهوده الذاتية – فإذا كنت من ذلك العُشر فأنت فى حاجة إلى المساعدة .. وهذه المساعدة من حقك .. فعليك أن تخطو هذه الخطوة الأخيرة ، لتربح السكينة ، وراحة البال ، والاطمئنان .

******************

*********

الفصل العاشر

# كيف تكون محبوباً ؟ !

**إن الناس يسعدون أو يشقون تبعاً لمقدرتهم على منح الحب، ومدى سعة قلوبهم لتقبل الحب .**

جاءتنى ذات يوم فتاة فى الرابعة والثلاثين من عمرها وقالت:

– ما أنا بحاجة إليه هو إنسان يحبنى ، وبيت ، وأطفال ، كغيرى من الناس .. إن ذلك كفيل بأن يشفينى من كل أمراضى .

فقلت لها :

– إنك تضعين العربة أمام الحصان .. فالمسألة هى : ما مدى قوة جاذبيتك ؟

ولقد علمت أن كثيرين قد تقدموا لخطبتها والارتباط بها ، ولكنها لم تستطع الاحتفاظ بواحد منهم .

وبالطبع كان الهاجس أو الخوف المسيطرعلى عقلها هو : هل ستظل عانساً ؟ .. وكآلاف من الفتيات كانت تتوهم أن الحب سيطرق بابها ، أو يمرفى طريقها يوماً ما ، من حيث لاتدرى .

وطلبت منها أن تنظر فى المرآة .. ثم تخبرنى بما تراه . وفعلت ! ورأت صورتها المطبوعة على صفحة المرآة التى تكشف عن عينين نائمتين تفشيان عدم قناعة وعدم رضا ، وشفتين مطبقتين فى مرارة . وبدت صورتها الجميلة ، كصورة امرأة نسيت كيف تبتسم !

وبدت عليها الدهشة حين قلت لها : إن المرء يعد نفسه للحب، بأن يصبح دائما أكثر جاذبية وفتنة ، كلما تقدم بـــه العمـــر ، وأن عملية الإعداد هذه تبدأ منذ الطفولة .

وللأسف فإن كثيراً من الآباء ينشِّئون أبنـــاءهم تنشـــئة غـــير سعيدة ، حتى إذا ما كبروا وشبوا عن الطوق ، يصبحـــون غـــير قادرين على إنشاء علاقة ود طبيعية مع الجنس الآخر ، فيشـــبوّن عُصابيين غير محبوبين ، يمقتون – دون أن يشعروا – آبـــاءهم ، وأنفسهم ، ويثأرون من الآخرين ، نتيجة ما عانوا من إحباط وشقاء في طفولتهم . وفي شبابهم يتأصل في نفوسهم جـــوع للعطـــف لا يُشبع، وفي الوقت نفسه تكون لهم شخصية تصد الحب وتبعده .

وهذه الحاجة العظيمة للحب ، ليست مقصورة على الأشخاص العصابيين ( الغير أسوياء ) ، بل هي موجودة عندنا جميعاً ، وقليل منا منْ يدرك أن الحب يجب أن يُنال بالجهد والسعي ، وأنه لكـــي نتلقى الحب ونظفر به ، يجب أن نكون قادرين علـــى منحـــه . إن الحب ليس مجرد قبلات وأحضان .. إنه حالة ذهنيـــة .. شـــعور بالسلام العميق يشع على الآخرين .

إن أسعدنا بالتأكد هم أولئك الذين يحسون البشر ، والسرور ، والعطف ، وحسن الفهم . إن لهم مزاجاً محبوباً ، وفلســـفتهم فـــي الحب تساعدهم كثيراً حتى في أحلك الظروف .

**قصارى القول : أن تجعل نفسك محبوباً وجذاباً هو سر قدرتك على اقتناص الحب والاحتفاظ به** . والمرء ليس بحاجة إلى البحث عن الحب فى أطراف العالم النائية ، وما أشبه أكثرنا بالفيلسوف الشارد الذهن الذى يبحث عن نظارته ، ثم يكتشف بعد بحث طويل ، أنها فوق عينيه .. كذلك نحن نبحث عن الحب فى كل مكان باستثناء أعماق أنفسنا !

**ومع التسليم بأن الحب إحساس ونظرة فلسفية ، وليس بحثاً عن كنز خفى ، فإن عليك أن تعرض نفسك للاختيار التالى ؛ فقد تلقى نتيجته الضوء عن فشلك فى الحب أو فى الزواج :**

**١- هل أنت مغرم بنفسك ؟**

إذا كنت كذلك ، فما من أحد يمكن أن يحبك ! ..

هذه قاعدة أساسية .

إن هناك أشخاصاً كثيرين ، هم فى الواقع متزوجون من أنفسهم ، فكل حبهم يتحول إلى الداخل ، وهم ضحايا أنفسهم ، وهم ضحايا " مركب النرجسية " .. إنهم يبالغون فى تقدير أهمية مظهرهم ، ومواهبهم ويحيطون أنفسهم بجدار من زجاج .

إن كثيراً من الزوجات يرجع سبب شقائهن إلى عدم استطاعتهن منح أنفسهن تماماً لأزواجهن .. فهن غير قادرات على حب أحد ، بسبب حبهن لأنفسهن بشكل مرضى .

فيا عزيزتى الفتاة لا تحسبى أن الجمال مصيدة للحب . فقــد يحمل الجمال معه عدم القدرة على العطاء والحب .

والمرأة التى لا تستطيع الفرار من انشغالها بجمالها ، غالباً لا تثير اهتمام الرجال ، أو لا تستحوذ على اهتمامهم إلا لفترة قصيرة ، وهى فترة لا تعود عليها إلا بالقليل مــن السـعادة الحقيقيــة . إن الجمال زائل لا محالة يوما ما .. ولكن أن يكون المرء محبوبــاً ، فذلك معناه أن يشع إشراقاً على مرالسنين ، سواء ظل على جمالـه، أو ذوى هذا الجمال .

**٢- هل تحسن المناقشة والحديث ؟**

من الناس من يظن أنه يكون على صواب ، حين يبدو صادقاً كل الصدق ، أو حين يعبّر عن آرائه بصراحة تامة ووضــوح دون أن يكتم أو يخفى منها شيئا . أمثال هــؤلاء هــم الذيــن نســمعهم يقولون : " لقد قلت له كذا فى وجهه ، ولم أخف شيئاً " .

إن الصدق مطلوب ، لا شك فى ذلك ، ولكن طعن الآخريــن وإيلامهم بالألفاظ الجافة ، أو ذات الوقع الشديد على النفس ، ليــس عملاً شريفاً أو مجيداً .. إنه نوع من السادية المرضية . لا حاجــة بك إلى أن تقول لمضيفك الذى أعد لك وجبة طعام شهية بذل فيــها مجهوداً كبيراً : " إن اللحم غير ناضج ! يمكنك ببساطة أن تلــتزم الصمت ، أو تبدى عبارة مجاملة ، دون أن تتهم نفسك بأنك لم تكن أميناً معه " !

والذين يطيب لهم السخرية من الآخريـــن ، ويعمـــدون إلـــى إرباكهم عندما يتحدثون ، سرعان ما يفقدون الأصدقاء ، ويجعلـــون الآخرين ينفرون منهم .

وقد لا نستطيع جميعاً أن نكون دبلوماسيين فـــى أحاديثنـــا ؛ ولكننا بالتأكيد نستطيع أن نكون عطوفين ، قادرين على كبح أنفاسنا عن النطق بألفاظ أو عبارات جارحة ومؤلمة ، حتـــى وإن كـــانت تعبرعن الحقيقة .

لقد أصبح من النادر – نتيجة لتلك الأســـاليب الســـلبية فـــى الحديث والمناقشة ــ ان نرى مناقشة مثيرة للاهتمام ، أو محببـــة إلى نفوسنا !. ولذلك لا نغالى إذا قلنا : إن إدارة نقاش أو حديـــث والمشاركة فيه يعتبر فناً من الفنون الذى تلقى فيه المحـــاضرات ، وأن كل ما يحتاج إليه المرء ليتقن هذا الفن أن يحـــب النـــاس وأن يهتم بأمرهم ، ولا يتعالى عليهم .

فإذا أنت يا سيدتى ، أحببت الناس ، ونظرت إليهم باعتبـــارهم جديرين بالاحترام ، فإنك لن تصبحى السيدة التى تتحدث بلا انقطاع ومن جهة أخرى ، لن تصبحى السيدة الغير المشاركة التـــى ليـــس لديها ما تقوله ! إن حبك للناس سيوّسع دائرة اهتمامك ، وسيمد أفق صداقتك . وإذا أدركت أن الناس هم الذيـــن يبدعـــون الموســـيقى وأشـــكال الفنون المختلفة ، وهـــم الذين يخلقون الحب ، ويصنعون

الحياة ، عندئذ سيزداد فهمك واهتمامك بالناس ، وستجدين نفسك تسايرين العالم من حولك .

ولا تنسى – عزيزى القارئ – أن العبوس مُعدٍ ، فهو لا يلبث أن ينتقل من شخص إلى آخر . فإذا جلست مع شخص ، وكنت عابساً ، فإن هذا الشخص سيتجنب مجالستك أو لقائك مرة ثانية .

والشكوى الدائمة ، كالعبوس تماماً .. لها نفس التأثيرعلى الآخرين الذى يستمعون إليك ، فاحرص على أن تتجنب الشكوى فى حديثك ، واخرج بحديثك عن دائرة حياتك الخاصة ، واصغى إلى حديث الآخرين .

ولا تنسى أن هناك ما يشبه القوة المغناطيسية بينك وبين الآخرين .. فالضحك يثيرالضحك ، والحب يولد الحب !

**٣- هل أنت شديد الحساسية ؟**

إذا أنت اتخذت موقف الملاكم – عقلياً – حين يتجمع حولك الناس ، فثق أنهم لن يحسوا بالراحة فى وجودك ..

وهذا بالضبط هو موقف الإنسان الشديد الحساسية !

إنه يقذف بكل ضروب دفاعه ، دون أن تكون هناك حاجة إلى ذلك ، أو يتراجع وينزوى شاكياً متألماً من هنات بسيطة ، حقيقية أو متوهمة !

إن الآخرين بشر مثلك ..وأنت تنسى الإهانات التى طعنت

بها الغير ووجهتها إليهم ، ولا تذكر إلا إهانات الغير لك ، وعـــدم اكتراثهم بك .

فمن أجل أن تعيش سعيداً ، يجمل بك أن تصفح وتنسى ، ولا تحمل الهم .

وكثيرا ما يكون الإخفاق فى الحب أو العلاقة الزوجية مرجعه الإفراط فى الإحساس بتوافه الحياة .

وهذا ما نشاهده غالباً ، فنرى اثنين متحابين حبـــاً عميقـــاً ، ولكنهما دائمى التنازع والتخاصم بسبب التوافه . إن كلاً منهما شديد الحساسية ، ويقف من الآخر الموقف الدفاعى . وما أشبه حبـــهما وعلاقتهما بلحن جميل يُعزف على آلة موسيقية غير صالحة!!

ويرتبط بالحساسية الشديدة – من ناحية تأثيرها السلبى علـــى سعادتنا : الغيرة . إن الغيرة ليست أبداً دليلاً على حبك للشـــخص الآخر ، بل هى برهان على أنك غارق فى حب نفسك أنت . إنـــها ليست أكثر من أثر باق من غريزة التملك فى عهد الطفولة . هـــذه الغيرة غير المعقولة هى سرطان الحب الذى يقضى عليـــه . إنـــها تنهش القلب ، وتترك من يكون الضحية عاجزاً عن أن يغدق الحب ويتقبله .

فإذا كنت تعانى من الغيرة ، دون سبب يبررها ، فاذكر أنـــها عاطفة غير طبيعية ، واعمل على اجتثاث جذورها بكل ما يســـعك من جهد .

والصفح ليس أمراً سهلاً ، وكذلك ليس من السهل أن تمنح الإنسان الذى تحبه أشهى ثمار الشكر ، ولكن ذلك هو السبيل الوحيد للسعادة ، وهو الضمان الأكيد للاحتفاظ بالحب فى قلبك مزهراً ناضراً .

**٤- هل أنت على طرفى تفيض مع نفسك ومع الآخرين ؟**

إذا كنت تناصب نفسك العداء ، فلن تفلح فى مسايرة غيرك من الناس . وإذا كنت تكره العالم من حولك ( عملك أو مدرستك أو أسرتك ) ، فابحث فى داخل نفسك عن أسباب سأمك وعدم رضائك، حتى تقف على السبب الحقيقى فى شقائك . بدون ذلك لن تستطيع الانسجام مع الآخرين ، وستفقد كل الفرص لاكتساب الحب والسعادة ( سواء كنت متزوجاً أو غير متزوج ) فما دامت هناك حرب مستعرة فى داخل نفسك ، فلن يكون هناك أبداً سلام لأولئك الذين يريدون الحياة معك .

فافحص نفسك بعيون غيرك ، إذا لم تستطع أن ترى نفسك بعينيك .

وإذا أنت يا سيدتى ، سألت نفسك :

أى طراز من الأزواج سيكون هذا الرجل الذى سأرتبط به ؟

ولم تسألى نفسك :

ـ أى طراز من الزوجات سأكون أنا ؟ !

فأنت إذن لم تتعلمى معنى الحب .. فيجب أن تضعى نصب عينيك كلا الاثنين معاً : نفسك ، والشخص الذى تحبينه أو ترتبطين به .

ابحثى أمر صحتك العاطفية ، وقدريها تقديراً واقعياً صحيحاً ، كما تقدرين حالتك الصحية البدنية .

**وقد تعينك على هذا التقدير ، القائمتان التاليتان :**

| العواطف السليمة | العواطف المريضة |
|---|---|
| ضبط النفس | الغضب |
| الحب | الكراهية |
| العطف | الأنانية |
| الثقة | الخوف |
| الإيمان واليقين | الشك |
| التواضع | الغرور |
| الفهم | الغيرة |
| القناعة | الحسد |
| الصفح | الرغبة فى الانتقام |
| الطموح | البلادة |

وهذه العواطف المريضة التى تضعك على طرفى نقيض مع نفسك ، ستنعكس على موقفك تجاه أى شىء آخر ، وتأكد من أن الناس سريعى الإحساس بتلك العواطف ، وسريعى الانسحاب من البيئة التى تنمو بها .

وبالإضافة إلى كل ما تقدم فإن التحزب والتعصب ، كلاهما يُضل الشخصية ويشوّه معالمها ، ويجعلان الحب مشوهاً ويابساً . فالحب كما يعتمد على العوامل الداخلية ، يتأثر أيضا بالعوامل الخارجية . إن التعصب والخصومة الدائمة سينفّران الأصدقاء منك ويجعلهم كلما اقتربوا منك ، يبتعدوا سريعاً ؛ وكأنهم مسّوا سلكاً مُكهرباً .

**إن الحقيقة تكمن فى القول : " إن الحب ينبع من إسعاد الآخرين "** . إن موقفك الودى مع الآخرين سيكثر من فرص إيجاد السعادة .. فانزع من نفسك كل ضروب الحقد والمقت ، شخصية كانت أو عقائدية .

**٥- هل أنت لطيف المعشر ؟**

كما قد يَزوِى الجمال ، كذلك قد يفتر الحب ، القائم على أساس العواطف الملتهبة . لكن الذى لا يذوى أو يفتر ، هو حسن المعاشرة أو الرفقة الطيبة التى هى بمثابة الزيت الذى يليّن عجلة الحياة ، ويجعلها تدور .

كم من مرة نسمع :

ـ كيف تمكنت هذه المرأة ، التى ليست على قدر كبير من الجمال أن تظفر بهذا الزوج ، وتحافظ على زواجها كل هذه المدة الطويلة ؟!

وطبعاً ليس هذا السؤال لغزاً محيراً .. والإجابة عليه ببساطة جداً .. **فالسر يكمن فى حسن المعاشر** .. إنها صفة تبز كل اعتبار آخر فى الزواج ، بل إنها تفوق اعتبار كلاًّ من الجمال والحب .

إن حسن معاشرتك معناه أنك صبور ، بعيد عن الأنانية فى علاقتك بشريكك فى الحياة .

إن كثيراً من الرجال والنساء يتزوجون فى إبان اتقاد شعلة عواطفهم ومشاعرهم ، دون أن يهتموا بحسن المعاشرة المطلوبة ، والتى قد تكون فرصة وجودها ضئيلة .. ولذلك سريعاً ما يستيقظون من حلمهم مفزوعين ، ويقضون عمرهم فى الندم والخلافات .. وقد ينتهى الأمر بالطلاق بعد أن كان الحلم وردياًّ !

إن المرأة اللطيفة المعشرجوهرة فى نظر الرجال .

إنها تتغاضى عن الأخطاء الصغيرة ، وتمنح نفسها فى يسر دون أن تشعرأنها شهيدة أو ضحية ؛ لأنها تستمتع بالمنح والعطاء . إنها لا تقيس الرجل بالحلى والجواهر التى يعلقها على رقبتها ، ولا بمقدار التأثير الذى يحدثه فى نفوس صديقاتها .. إنما تقيسه بمقياس سعادتهما معاً ، وحبهما المتبادل .

**إن الحب قوة تكمن فى أعماقنا ، وهو فى متناول كل إنســان يسعى إليه بنية صادقة .**

**وفى حياتنا الصاخبة ، وعالمنا المضطرب ، يصبح هو وحده الثروة التى لا جدال حول ملكيتنا لها .**

فإذا أردت أن تحب ، فكن محبوباً .. أو كما قال أحد علمـــاء الاجتماع : " إن أشعة الشمس فى أعماقنا لا تبعث الدفء فى قلــب صاحبها فحسب ، بل كذلك تبعث الدفء فى كل من يتصـــل بـــها ويقترب منها " .

*******************

************

الفصل الحادى عشر

# هل رد فعلك طبيعى ؟

يقول " هيراقليط " الفيلسوف الإغريقى فى كتابــــه :( قـــانون الأضداد ) :

**" إن الإنسان محكوم عليه بحياة حافلة بالقوى المتعارضـــــة المتضادة . الحب والكراهية ، الحرب والسلام ، الحياة والمــوت ، الألم واللذة . وليس فى وسعك أو فى وسعى أن نغير مــــن هــذا العالم، وإنما طريقة استجابتنا لهذه القوى هى التـــى تقـــرر هــل نعيش فى اتزان أم فى غير اتزان " .**

إننا نعيش فى عالم مضطرب متناقض ، نمر بالتجارب السارة التى تنعشنا ، والتجارب الأخرى غيرالسارة التى تزعجنا .

" ويتساءل كثيرون منا : لم يتحتم أن يكون العالم مليئاً بـالآلام وضروب الشقاء إلى هذا الحد ؟ .. وإذا كان الإنسان هو المســئول أولاً وأخيراً عن حلق جحيمه علـــى الأرض ، فكيــف إذن نفســر النسبة العالية من الضحايا البشرالأبرياء الذيــــن تــودى بحياتـــهم العواطف الهوجاء ، والزلازل ، وحوادث المواصلات ، والأمراض التى لم يكتشف الطب حتى الآن علاجاً لها كالسرطان ؟ .. والطـب النفسى – بطبيعة الحال – لا يستطيع أن يقدم لنا إجابة شافية كافيــة عن مثل هذه التساؤلات ، لكن كل ما يستطيع تقديمه لنــــا هــو أن واجبنـــا يحتم علينا تقبل هذا العالم على علاّته ، ما دمنا لا نستطيع

تغييره ،وأن نبذل قصارى جهدنا فى استخلاص القيمة الكبرى منه.

ورغم الحقيقة المثبطة للهمة ، والموهنة للعـزم ، مـن أننـا جميعاً أبناء القدر ، ومعرضون يوماً بعد يوم لتهديد الموت نتيجـة حادث ، أو مرض ، أو أى سبب آخر ، فإن هناك مجـالاً فسـيحاً لجعل الحياة أقل إيلاماً وأكثر بهجة وسروراً .

إننا لا نستطيع دائماً التحكم فى بيئتنا .. ولكن المؤكد أن كـلاً منا يستطيع أن يتحكم فى نفسه ، وفى ردود أفعاله .. وأن يصيـح " قبطان روحه " .

ولا ريب فى أنه لا يتفق مع المنطق أن يتعمد الفرد التعجيـل بنهايته . ولكن الواقع العجيب يطلعنا – كل يوم – على أشـخاص كثيرين يفعلون ذلك فى غباء ! فحين نرى أنفسنا غير قادرين علـى احتمال نكبات الحياة التى لا يفلت منها أحد ، نُقْدم فى طيش وبـلا أى عقل على إدمان الخمر ، أو تعـاطى المخـدرات ، أو علـى المقامرة ولعب الورق .. أو نلجأ إلى الهروب عن طريق الأمراض العُصابية . فلم ذلك ؟ ..

لأن معدل احتمالنا للألم أقل من الطبيعى ، وما نعتبره طبيعيا، هو ما ينتج عنه فى المتوسط خيرالنتائج .

إننا نشقى لأننا ببساطة نقررعدم استطاعتنا احتمال الحياة ، ونأبى أن نحاول .. فإذا ما تغلبت علينا متاعبنا ، فإننا نجد إغراء

قوياً فى الالتجاء إلى أى شىء ، حسنا كان أو سيئاً ، يعيننا علـــى النسيان أو الفرار من وجه المشكلات التى تعترضنا .

وكثير منا ينغمسون فى الملذات ، بدعـــوى أن الحيـــاة ، لا تستحق منا إلا أن نستخلص منها المتعة واللذة فحسب ! .. وهـــذا بالطبع سلوك خاطئ ، ونظرة إلى الحياة خاطئة .

ويختلف ما يصدرعنا من ردود أفعال بإزاء النكبـــات التـــى تصيبنا . فهناك من تنتحر لأن حبيبها هجرها ، وهناك من أدمـــن الخمر لأنه فقد وظيفته ، وهناك من داوم على لعـــب القمـــار لأن حياته الزوجية ليست على ما يرام .

أما الشخص الطبيعى فإن رد فعله يكون ناضجاً ، فهو متأهب دائماً لسوء الحظ ، أو الظروف المعاكسة ، يتحداها فى شـــجاعة . أو بمعنى آخر يعرف كيف يتجنب الرياح العاصفة ، وكيف يميـــل قليلاً حتى تمر !

**ولو أن العُصابى ( أو الإنسان غيرالسوى) علّم نفسه كيـــف يكون رياضى النفس متوقع خيبة الأمل والفشل أحياناً ، ولم يـــدع شيئاً من هذا يؤثر على صحته البدنية والنفسية ، لعرف أن الحياة يمكن أن تكون سارة مبهجة .**

وهناك كثيرون من العصابيين يجدون بعض اللذة والراحة فى مرضهم ؛ لأنهم يرغبون لا شعورياً فى التألم تكفيراً عن شـــعورهم بالذنب ، ومنهم من يتكون لديه " مركب الاستشهاد " ، كما أن منهم

من يشعر أنه لا يستحق السعادة !

هؤلاء يبكون كثيراً ، ويكتئبون باستمرار ، ويصل بهم اكتئابهم إلى الحد الذى يتمنون معه الموت ، وهذه الرغبة فى معاناة الألم واستجلاب العذاب ، هى المسئولة عن عجزهم عن استخلاص المتعة والرضا بالحياة .

**فإذا نشدت – عزيزى القارئ – حياة متزنة ، ونفساً مطمئنة،فراجع كل يوم رد فعلك بإزاء كل من الآلام والمسرات ، ولا تخلد إلى السكون ، ولا تدع الأمور رهناً بالأقدار .. فتلك الأقدار تستطيع التحكم فيها إذا نظّمت تفكيرك وجعلته أكثر منطقية.**

الفصل الثانى عشر

# كيف تتغلب على سوء الهضم العصبى ؟

**إن عملية هضم الطعام ذات علاقة وثيقة بالحالة الذهنية والحالة البدنية معاً .**

**ففى حياة كل إنسان تقع حوادث ، بعضها سار ، وبعضها ضار .. وكلها ذات تأثيرعلى معدتنا وأمعائنا !**

وطالما سمعنا تعبيرات مثل :

" لقد أسقمني قوله وقلب معدتى " .

أو " لقد فزعت حتى أصبت بإسهال " .

أو " لقد أصابنى الغثيان عندما سمعت خبر ... "

ومعنى ذلك أن ما نحسه من عواطف ينعكس على المعدة .

ولقد ثبت بالبحث أن ضروب الصراع النفسى والفكرى المختلفة تتسبب فى كثير من الاضطرابات الهضمية ؛ وأثبت بحث أجراه أحد الأطباء النفسانيين أن المشكلات العاطفية وراء ثلثى حالات مرض الجهازالهضمى . وهناك تقرير طبى بإحدى المستشفيات الأمريكية ، يفيد بأن ٣٥٤ مريضا من أصل ٤٠٠ مريض ، تم تشخيص مرضهم على أنه : سوء هضم عصبى .

ويجب ألا ننسى أن العُصابيين ( أو المرضى النفسيين ) كثيراً ما يعبّرون عن شقائهم وتعاستهم أو عن صراعاتهم بلغة الأمواض البدنية ، فبعضهم تنشأ عنده حالات مرض جلدية عصبية ( بقع

حمـــراء أو التهابات تــــؤدى إلـــــى الـــهرش )،والبعـــض الآخريســـيل عرقه بغزارة ، وخاصة فى راحتى كفيه ، وهناك من يشكو من الربو الناشئ عن أسباب ذهنية ، وآخر يشكو من كـــثرة التبول (دون أن يكون مصاباً بمرض السكر ) ، ويُحدث التوتر فـــى بعض الأفراد صداعاً نصفياً ، أو رغبة فى القــــىء وغثيـــان ؛ أو فقدان الشهية ،أو الإسهال ، أو حرقان القلب .

وما زلت أذكر حالة امرأة شابة غير متزوجة تبلغ الخامســـة والثلاثين من عمرها . كانت تشكو من فقدان الشـــهية منـــذ فـــترة المراهقة . واتضح لى بعد مناقشتها أن أمها كانت تختص أخويـــها الأكبر سناً بالعطف والحنان دونها . فشبّت الابنة متمردة ، واتخذت موقفاً سلبياً طوال عهد المراهقة .. كانت تحس أنها غير محبوبة .

والتعاسة العُصابية سبب شائع لسوء الـــهضم ، والقـــاعدة أن السعداء ذوو شهية قوية للطعام .

**ولكى تتغلب على سوء الهضم العصبى إليك هذه النصائح :**

**١- تجنب الإفراط فى الطعام :**

لاشك أن الإفراط فى الطعام يولّد التخمة والتبلـــد الذهنـــى . وينصح الأطباء ، الرجل الذى تجاوز الخمسين بـــأن يعتـــدل فـــى طعامه، وأن يأكل أقل مما يشتهى ، وأن يحد من شهيته مرة كـلى ٧ سنوات ، حتى يغادر الحياة كمـــا دخلها ،يأكل طعام طفل رضيع !

والملاحظ أن الرجل العادى حين يبلغ منتصف العمر ، يصبح ميالاً إلى الشراهة فى تناول الأطعمة ، فيأكل منها أكثر مما يستطيع جسمه الإفادة منه . وقد استغلت الزوجات ما فى أزواجهن من ضعف فى هذه الناحية ، مدفوعات بالإيحاء النفسى القائل : الطريق إلى قلب الرجل هو معدته .

والبدانة تهيئ الإنسان لحالات مرضية كثيرة مثل قرحة المعدة، وتصلب الشرايين ، وأوجاع القلب ، بالإضافة إلى سوء الهضم .

ونحن نعتقد أن عادة الأكل إلى حد الإفراط ، يكون وراءها صراع ذهنى عميق .

**٢- دع القلق :**

إذا كنت تحمل فى جعبتك طائفة من أنواع القلق ، فاتركها وراءك حين تدخل غرفة الطعام !

فقد يسبب الخوف أو الغضب أو الشعور بالذنب سوء الهضم؛ **لذلك يجب أن تعطى لعقلك أجازة حين تبدأ بتناول الطعام** . كما يجب أن تتجنب الجدال والحديث غير السار وأنت على مائدة الطعام . فإن مثل هذه المناقشات كفيلة بأن تبعث على القلق والانزعاج الذى يؤدى إلى سوء الهضم .

**٣- خذ فسحة كافية من الوقت عند تناول الطعام :**

إن النظام العصرى لحياتنا القلقة ، والسرعة التى يتسم بها كل شىء حولنا الآن ، قد عجَّلت من حركة البناء الداخلى للجسم ، وغيّرت من عاداتنا فى تناول الطعام ، إلى حد أن آلافاً منا أصبحوا يعانون مما يسمى " المعدة العصبية " ؛ ولذلك ننصح بعدم الإسراع فى الأكل ، وإعطاء جهازنا الهضمى الوقت الكافى اللازم لاستقبال وهضم الطعام .. ولا تنسى أن تمضغ الطعام جيداً .. وما أصدق قول القائل : إنك تحفر قبرك بأسنانك !

**٤- لا تكن مرهف الإحساس جداً :**

إن سوء الهضم العصبى ليس أكثر من رد فعل شخصى لموقف غير سار ، ومن المستطاع تجنبه عن طريق مراعاة قليل من أسباب الصحة العقلية .

وإنه لأكثر من مجرد مصادفة أن تجد الشخص المرهف الحساسية ، ذو معدة مرهفة الحساسية أيضاً .

ولقد اكتشف أحد الأطباء أن الأطفال المرهفى الحس والعاطفة لا يقتصرون على الإفراط فى البكاء وحسب ، بل إنهم يعانون أيضا من اضطرابات معدية أو هضمية ، وغالبا ما يكونون فاقدى الشهية، ودائماً يكون رد فعلهم العاطفى تجاه المواقف المؤلمة أو

الغير سارة هو إفراغ ما بأجوافهم .

ـ فإذا أردت أن تصلح من حال معدتك ، وتتجنب الاضطرابات الهضمية ، فتعلم كيف تتحكم فى عقلك وتجنب الحساسية المفرطة .

**٥- لا تجعل معدتك ضحية الولع بالطعام :**

إن لكل منا مزاجه فى الطعام ؛ لاشك فى ذلك ، كما أن المعدة ليست حقلاً لتجربة أشكال الطعام المختلفة .. ولك أن تتناول ما تشاء من ألوان الطعام ، ولكن ... راقب جيداً : الكمية التى تتناولها ، والنوع .. ولاحظ أن هناك أطعمة تناسب سنك وحالتك الصحية ، وأخرى تكون غير مناسبة . واحرص على أن يكون طعامك غنى بالفيتامينات والعناصر الغذائية المفيدة .

وحذارِ أن تكون من السذاجة إلى حد أن تأخذ وصفة غذائية من جارأو قريب أو من إعلانات الصحف ! .. فإذا كانت صحتك جيدة ، ووزنك طبيعى ، ولست بديناً ولا نحيفاً ، فتأكد أن غذاءك الذى تتناوله عادة هو أصلح غذاء .

**٦- عوّد نفسك الاسترخاء :**

لى صديق تمتلئ صيدليته بالأدوية ، حيث إنه يشكو دائماً من معدته .

وهذا الصديق يقضى كل وقته تقريباً فى العمل ، ذهنه دائماً مشغول بالخطط والمشاريع المرتبطة بتحقيق أهداف بعيدة ، ولا

يخصص أى وقت للاسترخاء أو النزهة أو حتى اللعب مع صغاره فى البيت .

وفى هذا ما يكفى لتفسيرشكواه الدائمة من معدته ؛ فالمعدة المضطربة أو المهتاجة هى فى الغالب نتيجة لعقل قلق ومضطرب.

فعوَّد نفسك على الاسترخاء من حين لآخر ، وامنح عقلك بعض الراحة والهدوء ، كى تبرأ من سوء الهضم العصبى .

******************

**********

## الفصل الثالث عشر

# برنامج للسعـــــادة

**صدق داروين حين قال : " إن البقاء للأصلح " .**

فإن الضعيف يخور – ويتهاوى ، أما القوى فيبقـــى ، وكــل إنسان منا يختار – شعورياً أو لا شعورياً – هل يواجه الحياة بقلـب قوى جرىء أم بقلب ضعيف ؟ .. وهل يتقــدم لمصارعــة العــدو ومقاومته ، أم يستسلم ويتقهقر ؟ وحين تـــتراكم المتــاعب علـــى رؤوسنا، فإننا نجد إغراءً فى الالتجاء إلى أى شىء – طيباً كــان أو خبيثاً – يساعدنا على النسيان ، أو على الفرار من الحقيقة المؤلمة.

لم يفشل كثير منا فى الظفر بالسعادة ؟ .. لطالمــا ســمعنا : كيف تكون سعيدا ؟ .. ولكننا لم نسمع : لم نشقى ؟ !

والشقاء مرض بلاشك .. بل هوتسمم ذاتى للعقـــل ، وكمـــا يمكن علاج الأمراض التى تصيبنا بعد أن ننجح فى تشـــخيصها ، كذلك الشقاء كمرض ، يمكننا أن نجد له علاجا شافيا ..

**وفيما يلى نذكر بعضاً من مسببات الشقاء ، وأعــراض كــل مسبب منها ، والعلاج المقترح له** .. فابحث عن سبب شـــقائك لا وعالجه .

**مسببات الشقاء وعلاجها :**

**الهرب :**

الحياة ، وعدم القدرة على تقبلها .

**العلاج :** الواقعية .

**التوجيه العلاجى :** واجه الحقيقة . قم بواجباتك والتزاماتك . وقابل الصعاب برباطة جأش . اعقد العزم على أن تتحدى من الآن فصاعدا كل عقبة تعترض طريقك دون أن تستسلم لها . واعـــترف أن الأشياء القيمة غالباً ما تكون صعبة المنال .

وحذار أن تأخذ نفسك أو مشـــاكلك مـــأخذ الجـــد الشـــديد – فمستشفيات الأمراض العقلية ممتلئة بالأشـــخاص الذيـــن ســـمحوا لأنفسهم بأن تهزمهم أحزانهم الشخصية .

**الخوف :**

( الفوبيا ) المبالغ فيها ، القلق .

**العلاج :** الشجاعة .

**التوجيه العلاجى :** لا تحاول أن تصبح مدمن قلـــق ، وضـــع نصب عينيك أن ٩٠ % من الأمور التى تثير قلقا لا تقع ولا تحدث ألبتة ، والشجاعة هى خير السبل الدفاعية للحيلولـــة دون اقتحـــام الخوف عقولنا .

وتستطيع أن تفوزبالشجاعة تدريجياً ، فالمرء عادة يستطيع أن يقوّيها ويألفها بالتنظيم .

وفهم الخوف هو نصف العلاج ، وبدلاً من الإغضـــاء عـــن مشكلتك ، عليك أن تواجهها وتحللها تحليلاً دقيقاً ، وتبحث عن حـل لها بعقل وحكمة ولا تنسى أن الشجاعة تكتســـب بإعـــادة التعليــم والتثقيف .

**الأنانية :**

فى الأخذ دون العطاء ، وقليل من الإنتاج مع توقيع الكثير من الجزاء .

**العلاج :** الإيثار .

**التوجيه العلاجى :** لا تستغل أصدقاءك . لا تصنـــع جميـــلاً وتنتظر الجزاء . إن السعادة الحقة تأتى من الرضا النفسى الناشـــئ عن معاونة الآخرين ، وتقديم التضحية دون انتظار المكافأة . ولـــن يخيب أملك يوماً ، فللعطف على الآخرين جزاؤه دائما ، فحاول أن تغير طريقتك ، وأن تصنع جميلاً لصديقك ، حتى لو لـــم يقـــدره . وحاول أن تبتسم فى وجه كل إنسان فى الصباح ، وأنت متجه إلـــى عملك ، فإن أثر ابتسامك سيشيع السرور فى نفسك ، وهـــذا هـــو المهم فإن السعادة تبدأ من الداخل .

**الركود :**

حياتك على وتيرة واحدة لا يتخللها السرور ، وتؤدى العمـــل الذى ظللت تؤديه أعواماً طويلة دون أن يحـــدث بـــه أى تغيـــير ، وتسير فى الحياة بلا هدف ، وبالتالى بلا أمل .

**العلاج** : الطموح .

**التوجيه العلاجى** : كما تفعل فى تنويع طعامك لجعله شهياً ، يجب أن تضع التوابل فى حياتك ، بأن تنفّس عن نفسك بضـــروب التسلية . ادفع نفسك فوق أمورالحياة المألوفة ، وضع لنفسك أهدافـا تسعى لتحقيقها ، وتسلح بالحماسة للحياة . ضع قائمة بالأمور التــى تود أن تنجزها فى هذا الأسبوع ، والأسبوع الـــذى يليـــه ، ومــا بعدهما، وركّز على الأمور التى تبعث الكبرياء فى نفســك إذا مــا أديتها . ولا تجلس فى انتظارسنوح الفرص ، بل اخلقها ، فإذا كنت طموحاً ، وكنت مثابراً ، وعاقدا العزم على السير قدماً ، فثق بأنـــه ما من قوة فى الأرض تقف عقبة فى طريقــك ، أو تصـــدك عـــن غايتك . وابتعد عن أولئك الأفراد الذى لا يرغبون فـــى بـــذل أى مجهود ، وليس لديهم الطموح لعمل شىء جديرٌ بالذكر .

**مركب النقص :**

**الأعراض** : الهيبة ، الخجل ، ففقدان الثقة ، الشعور بالنقص .

**العلاج** : الثقة .

**التوجيه العلاجى** : إن الثقة بالنجاح كالهواء بالنسبة للرئـــة ، وكما يقول دارون : " إن الذين يستطيعون الانتصـــار هـــم الذيـــن يعتقدون أنهم يستطيعون " . والثقة تُكتَسب ولا تورّث .

فعود نفسك الثقة بنفسك تكسب نصف المعركة .

إن مما يزيد من تعقيد علاج العُصابيين أنهم يفتقرون إلى الثقة

بأنفسهم ، وإليك حقيقة دعها تترسب فى أعماق عقلك ، إن النجـــاح يبدأ من اللحظة التى تغرس فيها الثقة فى النفس .

**عشاق الذات (النرجسية) :**

**الأعراض :** مركب التفوق ، الإفراط فـــى تقديـــر الـــذات ، الغرور الزائد ، الخيلاء ، الكبرياء الزائفة .

**العلاج :** التواضع .

**التوجيه العلاجى :** لا تنشـــد الشـــهرة بطريقـــة ممقوتـــة ، فالأشخاص المغرورن يفقدون أصدقاءهم بسهولة وفقدان الأصدقاء ينشر التعاسة،فالثقة بالنفس إذا زادت عن حدهـــا أصبحت عائقـــاً ، كفقدانها تماماً . فلا تكن ذلك الذى يعرف كل شىء ، وتعلّـــم عـــن طريق الإصغاء ، فالتواضع طبيعـــة عنـــد كـــل نوابـــغ الرجـــال وعباقرتهم ، والناس يتقبلونك على حقيقتك ، وليـــس مـــا تحـــاول الظهور به .

**الرثاء للنفس :**

**الأعراض :** العبوس ، وشرود الذهن ، نوبات دوريـــة مـــن الكآبة ، الاستغراق فى التفكير فى النفـــس ، الســـعى وراء كســـب العطف ، أفكارعدم الجدارة ، الاتهام الذاتى .

**العلاج :** التسامى .

**التوجيه العلاجى :** لا تكن منطوياً على ذاتك . انس نفســـك ، وتجنب أن تصبح عاطفياً باكياً ، مكروبا من جراء شعورك بالقنوط

والإشفاق ، ولا تلازم الدار باستمرار ، بل عليك أن تنشئ لنفسك في الخارج أمورا تثير اهتمامك ، ووثق صلتك بالأمور الجميلة في الحياة ، واختر لنفسك هواية تشغل بها نفسك في أوقات فراغك ، كالأدب أو الفن أو الموسيقى ، ففيها تثقيف للذات .

**عدم التسامح :**

**الأعراض :** كراهية الآخرين ، الذم والتقريع ، ضيق الأفق ، التعاظم ، التزمت ، رد الفعل العاطفي المتذبذب .

**العلاج :** ضبط النفس .

**التوجيه العلاجي :** هدئ عواطفك عن طريق ضبط نفسك ، وانظر إليها نظرة ذكية ، واذكر أن العالم قد خُلق لكل الناس ، سواء رضيت أم لم ترض ، وروّض نفسك على احتمال خصائص الناس المحيطين بك ، وتجنب جمود الشخصية كما تتجنب المرض، ولا تحكم على أحد بجنسه أو دينه أو رصيده في البنك بل بصفاته وأخلاقه .

**الكراهية :**

**الأعراض :** الرغبة في الانتقام ، الشعور بالاضطهاد ، القسوة.

**العلاج :** الحب .

**التوجيه العلاجي :** طهر قلبك من الحقد والكراهية ، وتعلم أن تصفح وتنسى ، وعليك أن تدرك أن الكراهية هي " المادة الخام "

التى يصنع منها الشقاء والتعاسة . واعلم أن الذين يكرهون؛ إنمـــا يكرهون أنفسهم أولاً .

*********************

***********

# كلمة أخيـــــرة

**ماذا تبغى من الحياة ؟**

ستقول ( إذا كنت إنساناً سوياً ) : السعادة والصحة والنجاح .

ولاشك أننا جميعاً نريد ذلك ، ولكن كم منا يسعى لتحقيقه ؟ ..

إن سير الحياة على وتيرة واحدة : أكل ونوم وعمل من أعـــم وأشيع أسباب الشقاء والتعاسة .

ولكى لا تصبح أسير لذلك الروتين القاتل ؛ خطط لحيـــاتك ، واعمل على تنفيذ ما خططت !

تعلم أن تمضى دوما وفقا لخطة .. احتفـــظ معـــك بمفكــرة صغيرة ، ودون فيها الأشياء التى تريد إنجازها ؛ غداً .. والشـــهر القادم .. والسنة القادمة .؟

وقد يبدو هذا فى بادئ الأمر عملاً يشبه عمـــل الأطفـــال .. ولكنى أنصحك بأن تجرب ؛ فلن تخسر شيئاً .

احضر ورقة وقلماً ، وارسم الخطة ، وجرب !

إن جانباً كبيراً من سعادتنا فى الحياة يتوقف على مدى نجاحنا فى التخطيط لها . وإن كثيراً ممن يعانون شـــقاء فـــى حياتـــهم ، يعترفون بأنهم كانوا كمن يجرفهم التيار . كانوا كأنهم ربابنة ســفن تجول فى البحر على غير هدى .

وماذا لو أن الخطة التى رسمتها قد اعترضها عائق فجائى؟.. لن تتوقف الحياة بالقطع .. ولذا عليك فى هذه الحالة أن تضع خطة جديدة لتساير ظروفك المتغيرة .

إن وضع الخطة معناه العمل على تحقيقها ، والنجـــاح فــى تحقيقها يفضى بكل تأكيد إلى اطمئنان نفسك وســـعادتها . فَلِـمَ لا تستعرض ما تريده من الحياة ، وما تبغى تحقيقه من أهداف ؟ .. ثم تطبق ما يمكن أن نسميه : خطة الحياة .

**وإذا كان " جوته " يعتبر الحياة فنا يجــب أن يتعلمـــه كــل إنسان. فأنا أعتقد أن الحياة الناجحة علم .. وما دام العلـــم هــو "حقائق منظمة"، فمن الطبيعى أن نفترض أن علم الحيــاة يقــوم أساساً على التنظيم الحاذق لعادات المعيشة .**

**وفيما يلى خطة من عشرة بنود** أقترحها عليـــك : عزيــزى القارئ – لتضمن نجاحك وسعادتك فى الحياة .. وبالطبع لك كـــل الحرية فى أن تعدّلها ، فتزيد عليها أو تنقص منها .. فهى مجــــرد اقتراح :

**١- لكى تتمتع بالصحة البدنية والعقلية :**

يجب أن تنال القدر الكافى من النوم ، وروّض نفســك علــى الاعتدال فى تناول الطعام ، واختارالمناسب من ألوان الطعام لسنك ورفّه عن نفسك من حين لآخر ، بمختلف أنواع الترفيه والتسلية .

**٢- لكى تعرف نفسك :**

ادرس مواضع الضعف فى نفسك ، وعـــوّض نفســك عــن النقص،وحلل الأخطار التـــى يمكن أن تتعرض لهـــا فـــى حيـــاتك

وتحاول أن تتجنبها . وتعلم كيف تحل مشاكلك الشخصية بحذق وحصافة . واكشف عن دوافع كل سلوكياتك ، وافهم ما فيك من " مركب نقص " وتغلب عليه .. وحذار أن تيأس .

**٣- لكى تتمكن من معاشرة الناس :**

كن صادقاً ، ولكن فى لباقة ودبلوماسية ، ولا تكن ساخراً أو متهكماً أو جافاً فى نقاشك مع الآخرين وتعلم كيف تتقبل النقد بصدر رحب ، وكيف تحتمل الآخرين وتسامحهم ، عطوفاً غير أنانى .

**٤- لكى تتكيف مع عملك :**

اهتم بعملك ، وانجزه بكل مهارة ، ولا تبطئ فيه وكن متعاوناً مع زملائك ، وكف عن التفتيش عن أخطاء الغير ، ولا تهمل مظهرك الخارجى ، واهتم بشئونك وحدك ، واحترم الغير وأحسن تقديرهم .

**٥- لكى تتكيف مع حياتك الجنسية :**

اقرأ ما كتب فى هذا المجال . وروِّض نفسك على موقف لبق معقول تجاه الجنس . وارع قوانين الصحة الجنسية ، واحذر أن تكون عُصابياً مكبوتاً ، وتجنب كلا من الحياء المصطنع والفوضى أو الإفراط .

ولا تترد فى استشارة الطبيب النفسى إذا كانت لديك مشكلة جنسية تقلقك .

**٦- لكى تنجح فى زواجك :**

اجعل من الزواج مغامرة غرامية دائمة .. وشهر عسل مستمر، تجنب الغيرة والجدل العقيم ، وكن منصفاً ، واجعل نصب عينيك إدخال البهجة والسرور على نفس شريكك فى الحياة الزوجية.

وكن عطوفاً متسامحاً ، وتعلم كيف تضحى .. وإياك إياك أن تصبح أعزبا وأنت متزوج .. أو عانساً وأنت متزوجة !

**٧- لكى تنجح فى تحقيق آمالك :**

لا تتوقف عن التعلم واكتساب الخبرات الجديدة ، ولا تكن كسولاً ، ووجه جهودك إلى هدف واحد وبعد أن تحققه ،انتقل إلى هدف آخر .. وهكذا حتى تحقق جميع ما تستهدف . وتمم ما بدأته دائماً ، وتعلم أن تستمتع بعملك .

**٨- لكى تستمتع بالحياة :**

روِّض نفسك على أن تصبح ذا مزاج معتدل لا تكن متشائما ، اضحك كثيرا ، واكسب كل يوم أصدقاء جددا ، ولا تنسى أن تعطى نفسك نصيبها من الراحة والتسلية والترفيه .

**٩- اتخذ لنفسك فلسفة فى الحياة :**

تمسك بعقيدتك الدينية ، ودافع عن مُثلك العليا ، واكتسب المناعة ضد الخيبة والإحباط والفشل ، ولا تكن مفرطا فى إرهاق

ضميرك ، وتجنب التحيز والتعصـــب ، وكـف عـن اسـتغلال الأصدقاء ، ولا تكن عدوا لنفسك .

**١٠ - امنح العالم خير ما تستطيع :**

كن نافعاً ،وكن اجتماعيا،وشارك الآخرين فـــي تجاربـــهم، واجعلهم يشتركون في تجاربك،وكن مصدر وحي وإلهام لهم، عاون البائس،وانصر المظلوم،وتقبل تبعات الحياة بكل رضى . وأخيرا ، يجب أن تنتبه إلى أن كثيرين يعيشون بغرائزهـــم، بدلاً من رسم خطة لحياتهم ،لخوفهم من المستقبل غير الآمن. وهم يمتثلون للقدر لأنهم لا يتكهنون بما تأتي به الحياة من يوم لآخر . وإني لأعتقد أن الخوف هو أساس كل الاضطرابـــات العصبية والنفسية .

ــ وقديما قال أحد الحكماء : " إن أجدر الأشياء بأن تخافـــه هو الخوف نفسه ! " .

*********************

**************

# الفهرس

## تابع الفهرس